



日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
13 火	○	黒豆入りちらしずし	鮭、油揚げ、焼き竹輪、黒豆 たまご、のり	米、三温糖、油	にんじん、れんこん、干椎茸、かびょう さやいんげん	726 kcal
		柿なます		三温糖	かき、にんじん、だいこん	36.8 g
		七草汁	鶏肉、豆腐		大根、白菜、にんじん、キャベツ、かぶ かぶの葉、せり、こまつな	17.2 g
14 水	○	パンパン ※乾燥パナップル入り		パンパン、バター、グラニュー糖 ミックス粉		686 kcal
		西東京トマトのサラダ	ツナ	オリーブ油、三温糖	フルーツマト、きゅうり、キャベツ ブロッコリー	22.4 g
		マセドアンスープ	鶏肉	こめサラダ油、じゃがいも	にんじん、かぶ、さやいんげん、セロリ	23.4 g
15 木	○	小豆と栗の古代米ごはん	あずき	米、もち米、赤米、栗		792 kcal
		じゃがいもと生揚げの味噌煮	豚肉、生揚げ、赤みそ	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖	れんこん、にんじん、玉葱、さやいんげん 生姜	30.9 g
		白玉雑煮	鶏肉、豆腐	こめサラダ油、白玉粉	にんじん、大根、こまつな、白菜	21.2 g
		みかん			みかん（柑橘：はれひめ）	
16 金	○	わかめごはん		わかめごはん（アルファ化米）		748 kcal
		さばの薬味焼き	さば	でんぷん	生姜、にんにく、長ねぎ	30.4 g
		はりはり漬け	昆布	三温糖	切干大根、にんじん、キャベツ	29.7 g
		けんちん汁	鶏肉、豆腐	こめサラダ油、じゃがいも、こんにゃく	生姜、にんじん、ごぼう、大根、長葱、小松菜	
19 月	○	ごはん		米		770 kcal
		タンドリーチキン	鶏肉		レモン、生姜、にんにく	31.3 g
		カリカリジャコサラダ	チリメンジャコ、くきわかめ	こめサラダ油、三温糖	だいこん、きゅうり、にんじん	26.6 g
		ポテトスープ	鶏肉	こめサラダ油、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜	
20 火	○	五目あんかけつうどん(エビ)	豚肉、いか、えび	うどん、こめサラダ油、でんぷん、ごま油	生姜、干椎茸、黒きくらげ、にんじん 玉ねぎ、たけのこ、小松菜、白菜、もやし	733 kcal
		煮たまご	うずらたまご	三温糖		38.2 g
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆、かえり煮干し	でんぷん、揚げ油、三温糖		24.4 g
		いよかん			柑橘：いよかん	
21 水	○	ひき肉とかつお節のチャーハン	豚肉、かつお節、たまご	米、ごま油、こめサラダ油	生姜、万能ねぎ	825 kcal
		ナムル		三温糖、ごま油、すりごま、ごま	もやし、にんじん、小松菜、長ねぎ	31.5 g
		中華チキンスープ	鶏肉	でんぷん	にんじん、白菜、長ねぎ、干椎茸、小松菜	25.9 g
		りんご			りんご（生）	
22 木	○	ごはん		米		842 kcal
		ブリ大根	ぶり	でんぷん、揚げ油、三温糖	生姜、大根、にんじん、さやいんげん	37.2 g
		かぶの梅肉あえ			かぶ、キャベツ、練り梅	32.9 g
		むらくもスープ	鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう	
23 金	○	アロス・コン・ボーヨ(メキシコ)	鶏肉	米、麦、オリーブ油、豆乳バター	にんにく、にんじん、コーン、ピーマン	767 kcal
		白身魚のサルサソース	ホキ	油、でんぷん、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、トマト	31.5 g
		いんげん豆のスープ	ベーコン、白いんげん豆	こめサラダ油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ	26.3 g
26 月	○	塩むすび		米		742 kcal
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖、油		38.5 g
		野菜菜のごま炒め		ごま油、ごま	のざわな漬、にんじん、白菜	18.4 g
		豚汁	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	こめサラダ油、さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	
27 火	○	昔ながらのカレーライス	豚肉	米、じゃがいも、油、小麦粉、豆乳バター	玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜	832 kcal
		ポテトサラダ		じゃがいも、こめサラダ油、三温糖	赤ピーマン、きゅうり	21.7 g
		フルーツ寒天ボンチ(パン)	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース、みかん缶、パン缶、黄桃缶	20.5 g
28 水	○	あしたばパン		あしたばパン（小麦使用）		811 kcal
		むろあじのメンチカツ	むろあじ、鶏肉、たまご	パン粉、小麦粉、油	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ	36.8 g
		キャベツとコーンのサラダ		こめサラダ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン	32.7 g
		西東京野菜たっぷりスープ	ベーコン		生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜 かぶ、ブロッコリー	
29 木	○	きのこほうれんそうのみぞれパスタ	ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、三温糖	玉ねぎ、ひらたけ、ほうれんそう、大根	776 kcal
		ハーフチキンサラダ	鶏ささ身	オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	29.1 g
		レモンケーキ	たまご	ミックス粉、バター、三温糖	レモン （白ブドウ&ほうれん草）	29.5 g
30 金	ジュース	ジュース				845 kcal
		コーンライス		米、麦、オリーブ油	コーン	22.2 g
		冬野菜グラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	じゃがいも、こめサラダ油、米粉、バター	にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、ほうれん草	22.1 g
		かぶのポトフ	ベーコン	こめサラダ油	生姜、かぶ、にんじん、玉ねぎ、小松菜	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。



全国学校給食週間



29日(木)と30日(金)は、三中給食委員会献立♪
西東京市の冬野菜を使ったメニューを考えたので、ぜひ味わって食べてみてください。



26日(月)：明治22年山形県の小学校で提供された昼食が日本初の給食といわれています。当時の献立を再現して塩むすびを出します。

27日(火)：昭和50年代になるとごはんを炊く設備が給食室に導入されるようになりました。カレーライスはいまでも大人気の給食メニューです。

28日(水)：東京の食材を使った給食。明日葉パンやムロアジ、牛乳のほか、西東京のキャベツ・にんじん・白菜・かぶ・ブロッコリーを使用します。

29日(木)：2年A組生徒考案「きのこほうれんそうのみぞれにパスタ」きのこが苦手な人にも食べてもらえるように工夫しました。

30日(金)：3年C組生徒考案「冬野菜グラタン」、2年A組生徒考案「かぶのポトフ」。地場産の冬野菜を食べて元気に過ごしましょう。