



3月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる
1 水	北海道飲むヨーグルト	○	北海道生乳のむヨーグルト			807 kcal
	ポークカレーライス		豚肉	胚芽精米,なたね油,じゃが芋,小麦粉,バター	にんにく,根生姜,玉ねぎ,人参	25.4 g
	ごぼうサラダ		ポークハム	ごま油,白いりごま,三温糖	ごぼう,きゅうり,人参,キャベツ	19.9 g
	冷凍生パイン				冷凍パイン	3.1 g
2 木	大豆チャーハン	○	ウィンナー,豚肉,大豆,卵	精白米,なたね油,ごま油,三温糖	たけのこ,生しいたけ,長ねぎ,人参	700 kcal
	中華スープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油	人参,チンゲン菜,長ねぎ	30.2 g
	ポテトフレンチサラダ		ポークハム	じゃが芋,なたね油,三温糖	きゅうり,玉ねぎ	24.0 g
	デコボン				デコボン	4.2 g
3 金	スパゲティペスカトーレ	○	えび,いか,ベーコン,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	830 kcal
	水菜のサラダ			なたね油,三温糖	キャベツ,水菜,玉ねぎ,人参	33.4 g
	もものタルト 		クリームチーズ	上白糖,タルトカップ	黄桃缶	28.5 g
						3.2 g
6 月	すき焼き丼	○	豚肉,焼き豆腐	胚芽精米,なたね油,しらたき,三温糖,でんぷん	人参,白菜,長ねぎ	710 kcal
	みそ汁		赤みそ,白みそ		小松菜,大根,玉ねぎ	32.0 g
	はるか				はるか	17.6 g
						3.9 g
7 火	さんまごはん	○	さんま	胚芽精米,でんぷん,揚げ油,三温糖	根生姜	706 kcal
	すまし汁		生わかめ,木綿豆腐,かまぼこ		人参,えのき茸,長ねぎ	26.0 g
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ,ゆかり	29.0 g
	清見タンゴール				清見タンゴール	3.9 g
8 水	坦々麺	○	豚肉,赤みそ,白みそ	蒸し中華めん,なたね油,白いりごま,白練りごま	にんにく,根生姜,もやし,長ねぎ	721 kcal
	コーンソテー		ポークハム	バター	ホールコーン,赤ピーマン	30.3 g
	お菓子な目玉焼き		粉寒天,カルピス	上白糖	黄桃缶	21.5 g
						4.8 g
9 木	菜めし	○		胚芽精米	乾燥大根菜	740 kcal
	チキン南蛮		鶏もも肉	でんぷん,上新粉,揚げ油,三温糖,ごま油	根生姜,長ねぎ	31.0 g
	春雨の中華サラダ		ポークハム	緑豆はるさめ,ごま油,三温糖,白いりごま	キャベツ,きゅうり,もやし	22.0 g
	きくらげのスープ		豚肉		人参,水菜,黒きくらげ	3.9 g
10 金	ひじきごはん(栗入り)	○	干ひじき,油揚げ,鶏肉	胚芽精米,もち米,栗,三温糖	ごぼう	703 kcal
	ますのみそ焼き		ます,白みそ,赤みそ,麦みそ	三温糖,白すりごま	根生姜	36.6 g
	縄文鍋		豚肉	じゃが芋	大根,人参,玉ねぎ,山菜ミックス 生しいたけ,長ねぎ,小松菜	18.4 g
	いちご				いちご	3.8 g
13 月	古代の赤飯	○		もち米,精白米,赤米,黒いりごま		741 kcal
	はまちの照り焼き		はまち	三温糖		32.4 g
	おひたし 		かつお節(おかか)		白菜,もやし,人参	23.2 g
	けんちゃん汁		鶏肉,木綿豆腐	じゃが芋,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ	4.1 g
14 火	シナモン揚げパン	○		ミルクねじりパン,揚げ油,三温糖,グラニュー糖		722 kcal
	チリコンカン		ひよこまめ,ベーコン,豚肉	なたね油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶	28.5 g
	フレンチサラダ			なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参	30.9 g
						3.1 g
15 水	ツナカレーピラフ	○	ベーコン,ツナ(フレーク)	胚芽精米,バター,なたね油	根生姜,玉ねぎ,マッシュルーム	812 kcal
	せん切りポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも,なたね油,三温糖	人参,きゅうり,ほうれん草	29.0 g
	チキンとトマトと大豆のスープ		大豆,鶏肉,卵	でんぷん	玉ねぎ,トマト缶	34.0 g
	バニラアイス		バニラアイスクリーム			4.5 g
16 木	梅ちりめんご飯	○		胚芽精米		758 kcal
	ハンバーグデミソース		豚肉,押し豆腐,木綿豆腐	なたね油,生パン粉,でんぷん	玉ねぎ,りんご	37.8 g
	キャベツとコーンのサラダ			なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	22.3 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,長ねぎ	4.0 g
17 金	❀ 卒 業 式 ❀					
20 月	黒砂糖ねじりパン	○		黒砂糖ねじりパン		791 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	三温糖	りんご,長ねぎ,玉ねぎ,にんにく,根生姜	38.4 g
	キャベツのツナあえ		ツナ(フレーク)		キャベツ,きゅうり,人参	29.6 g
	豆乳シチュー		豚肉,ベーコン,豆乳,牛乳(調理用) 生クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター,なたね油	ブロッコリー,白菜,玉ねぎ,人参	4.3 g
22 水	乳酸菌飲料	○	ヤクルト400			702 kcal
	カレーラーメン		豚肉	蒸し中華めん,なたね油,じゃがいも,小麦粉 バター	根生姜,にんにく,玉ねぎ,人参	25.9 g
	ほうれん草とコーンのソテー		ベーコン	なたね油	ほうれん草,ホールコーン	18.7 g
	いちご				いちご	3.3 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご不明な点などございましたら、栄養士にお尋ねください。

◎3学年は進路関係の都合で、1日(水)は給食はありません。また、15日(水)が給食最終日となります。

3月 給食だより



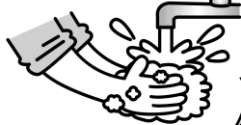
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになっていたり、残さずに食べられるようになったり、時間内に食べ終われるになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に量を決めて食べています



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事をたのしんでいますか?



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ご卒業
おめでとう
ございます。



もうすぐ 春休み

進学・進級を控えた春休みは大切な時期です。食事を自分で準備する機会が増えるのではないのでしょうか。私たちの身体は食べたものでできていることを意識して、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べましょう。また、牛乳も忘れずに毎日飲みましょう!



2月の食材の主な産地について

(令和 5年2月21日現在)

北海道	岩手	群馬	千葉	茨城	新潟	三重	高知	愛媛
じゃが芋	鶏肉	ほうれん草	人参	白菜	米	舞茸	ピーマン	はるみ
ほたて		豚肉	長ねぎ	小麦粉	もち米		しょうが	清見
	宮城	小麦粉	きゅうり			愛知		せとか
青森	ぶり		菜花	神奈川	長野	キャベツ	和歌山	
にんにく		埼玉	いわし	大根	しめじ	セロリ	ポンカン	ノルウェー
ごぼう	栃木	里芋	小麦粉		静岡	絹さや		さば
りんご	大豆もやし	小麦粉			みかん		九州	アラスカ
いか	もやし				いちご		たけのこ	ほっけ

