



3月 献立表



令和5年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	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	エネルギー たんぱく質
1	金	焼きカレーパン じゃが芋と白いんげんのスープ マカロニサラダ	牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉 白いんげん豆,ボークハム	ミルク粕パン,なたね油,小麦粉 ソフトパン粉,じゃがいも マカロニ,オリーブ油,三温糖	にんにく,根しょうが,人参 玉ねぎ,小松菜,セロリー きゅうり,にんじん,キャベツ	761 kcal 32.4 g
4	月	スパゲティナポリタン グリーンサラダ レモンケーキ	牛乳	牛乳,ベーコン,豚肉 粉チーズ,卵,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油,三温糖 なたね油,小麦粉,バター	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参 セロリー,ピーマン,マッシュルーム缶 キャベツ,きゅうり,白菜,レモン	768 kcal 28.9 g
5	火	ごはん すき焼き煮 大根の浅漬け 清見オレンジ	牛乳	牛乳,豚肉,焼き豆腐	精白米(コシヒカリ),なたね油 しらたき,三温糖 でんぷん,白いりごま	人参,白菜,長ねぎ 大根,だいこん葉 清見オレンジ	702 kcal 29.5 g
6	水	ポークカレーライス コーンフレークサラダ	シヨア	シヨア(ブルーベリー),豚肉	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター,三温糖 コーンフレーク	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 人参,キャベツ,きゅうり	739 kcal 21.6 g
7	木	ゆかり菜めし 鶏のから揚げ 大根の和風サラダ なめこ汁	牛乳	牛乳,鶏肉,かまぼこ 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,もち米,白いりごま でんぷん,上新粉,三温糖 揚げ油(米白絞油),なたね油	ゆかり,乾燥大根葉,根しょうが 大根,きゅうり,人参,なめこ 小松菜,長ねぎ	758 kcal 29.3 g
8	金	昆布ご飯(栗入り) ますのみそ焼き 縄文鍋	牛乳	牛乳,鶏肉,刻み昆布,油揚げ,ます 白みそ,赤みそ,麦みそ豚肉	胚芽精米,もち米,むき栗 三温糖,白すりごま,じゃがいも	人参,たけのこ,根しょうが 大根,玉ねぎ,山菜ミックス 生しいたけ,長ねぎ	671 kcal 36.0 g
11	月	キャベツのあんかけ焼きそば みそポテト デコボン	牛乳	牛乳,豚肉,いか,えび,赤みそ	蒸し中華めん,なたね油,でんぷん ごま油,じゃがいも 揚げ油(米白絞油),三温糖	根しょうが,生しいたけ,人参 玉ねぎ,たけのこ,キャベツ もやし,デコボン	789 kcal 28.9 g
12	火	古代の赤飯 さわらのごまみそ焼き おひたし けんちん汁	牛乳	牛乳,さわら,白みそ かつお節(おかか) 鶏肉,木綿豆腐	もち米,精白米,赤米,黒いりごま 三温糖,白いりごま じゃがいも,こんにゃく	根しょうが,白菜,もやし 人参,ごぼう,長ねぎ	700 kcal 32.7 g
13	水	胚芽米ごはん 四川豆腐 荳わかめのごま風味	牛乳	牛乳,木綿豆腐 豚肉,くさわかめ	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,ごま油,白いりごま	チンゲン菜,根しょうが,にんにく 生しいたけ,人参,たけのこ,玉ねぎ 長ねぎ,大豆もやし,きゅうり	706 kcal 29.7 g
14	木	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ 大根サラダ	牛乳	牛乳,きな粉,豚肉,鶏肉,かまぼこ	ミルクコップ 揚げ油(米白絞油),三温糖 でんぷん,春雨,なたね油	根しょうが,人参,キャベツ 長ねぎ,大根,きゅうり	780 kcal 32.0 g
15	金	ツナカレーピラフ 水菜のサラダ ミネストローネ バニラアイス	牛乳	牛乳,ベーコン,ツナ(フレーク) ベーコン,バニラアイスクリーム	胚芽精米,バター,なたね油 三温糖,じゃがいも,マカロニ	根しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム キャベツ,水菜,人参,セロリー 小松菜,トマト缶	814 kcal 23.3 g
18	月	わかめごはん ハンバーグデミソース キャベツとコーンのサラダ みそ汁	ミルージュ	ミルージュ,炊き込みわかめ 豚肉,押し豆腐,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油,生パン粉 でんぷん,三温糖	玉ねぎ,りんご,キャベツ きゅうり,ホールコーン ほうれん草,大根,玉ねぎ	702 kcal 32.4 g

◎食材の都合で献立が変更になる場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

★3月1日(金)は進路関係の都合で、3年生は給食がありません。

／ご卒業おめでとうございます／



多くの人の支えがあって、「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3月 給食だより

きゅうしよく 給食から、どんなことを学びましたか？ まな



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



きな粉揚げパンのレシピ

卒業を控えた3年生に給食リクエストメニューのアンケートを3年生の給食委員会のメンバーがとりました。その結果は・・・

- 1位 揚げパン
- 2位 レモンシュガートースト
- 3位 キムチラーメン
鶏の唐揚げ

でした。1位の揚げパンは王道のきな粉味で3月14日の給食に登場します。お楽しみに！
きな粉揚げパンのレシピを紹介します。ご家庭でも作ってみて下さい。



材料（4人分）

コッペパン.....4こ
さとう.....大さじ3
きな粉.....大さじ2
塩.....ひとつまみ
揚げ油

作り方

- ①さとう、きな粉、塩を混ぜておく。
- ②熱した揚げ油（200℃）にコッペパンを入れ、さいばしてクルクル転がしながら1分ほど揚げる。
- ③揚げたパンを①にまぶす。ビニール袋にきな粉類を入れて、まぶしても良い。

※給食ではコッペパンですが、バターロールでも作れます。
※ココアやシナモンシュガーなどいろいろアレンジしてみましょう。



2月の食材の主な産地について

（令和6年2月26日現在）

西東京	北海道	青森	茨城	栃木	千葉	関東	愛知	愛媛	長崎	韓国	アメリカ
にんじん 大根 小松菜 生しいたけ	玉ねぎ	にんにく	白菜	もやし	にんじん	豚肉	キャベツ	デコポン	ぶり	ぶり	銀だら
	じゃが芋	ごぼう	赤ピーマン	埼玉	菜の花	新潟	三重	せとか	ひじき	鹿児島	インド
	ブロッコリー	りんご	にら		長ねぎ	米		はるか	熊本		ミャンマー
	ホタテ	いか	キムチ	里芋	里芋	もち米	デコポン	高知	デコポン	絹さや	えび
	ホールコーン	山形	小麦粉	小麦粉	小麦粉	長野	和歌山	しょうが	九州	熊本	アイスランド
豚肉	岩手		群馬	群馬	えのき茸			きよみ	ゆず	ほうれん草	ひじき
白いんげん	マッシュルーム	とり肉	小麦粉	小麦粉	神奈川	えのき茸	きよみ	山口	たけのこ	沖縄	さば
				大根	大根	キムチ	みかん	ひじき	きくらげ	黒砂糖	