

3月 献立表



令和6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	1食分 たんぱく 質
3 月	スパゲティトマトソース 白菜サラダ もものスフレ	牛乳	牛乳・ベーコン・粉チーズ クリームチーズ・卵・生クリーム	スパゲティ・オリーブ油 小麦粉・三温糖・なたね油 グラニュー糖・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・にんにく セロリ・マッシュルーム トマト缶・白菜・きゅうり・黄桃	746 kcal 25.9 g
4 火	キムタクごはん じゃがいもと大根の そぼろ煮 茎わかめのごま風味	牛乳	牛乳・豚ひき肉・生揚げ 焼き竹輪・茎わかめ	胚芽精米・なたね油 じゃがいも・糸こんにゃく 三温糖・でんぷん・ごま油 白いりごま	にんにく・根しょうが・白菜 キムチ・刻みたくあん・長ねぎ 根しょうが・大根・にんじん 大豆もやし・きゅうり	745 kcal 29.6 g
5 水	チキンカレーライス コーンフ레이크サラダ	シ ョ ア	ショア（ブルーベリー）・鶏胸肉	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레이크	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ 白菜・きゅうり	701 kcal 22.2 g
6 木	★ 合唱コンクール ★					
7 金	春の香りごはん さばのねぎ塩焼き 沢煮わん	牛乳	牛乳・油揚げ さば・鶏胸肉・木綿豆腐	胚芽精米・もち米 三温糖・ごま油 白いりごま	たけのこ・ふき・にんじん せり・根しょうが・長ねぎ 大根・ごぼう・えのき茸	736 kcal 30.7 g
10 月	縄文給食 山菜ときのこのごはん ますのごまそ焼き 縄文鍋 いちご	牛乳	牛乳・油揚げ・ます 白みそ・赤みそ・麦みそ 鶏胸肉	胚芽精米・もち米 三温糖・なたね油 白すりごま・じゃがいも	にんじん・ぶなしめじ・わらび 根しょうが・大根・玉ねぎ 山菜ミックス・生しいたけ 長ねぎ・いちご	661 kcal 33.2 g
11 火	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳	牛乳・豚もも肉・ポークハム	胚芽精米・なたね油 小麦粉・バター・ごま油 白いりごま・三温糖	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム ごぼう・きゅうり・キャベツ	718 kcal 25.6 g
12 水	ツナカレーピラフ しめじとキャベツのサラダ じゃがいもとマカロニの スープ	牛乳	牛乳・ベーコン ツナ・鶏胸肉	胚芽精米・バター なたね油・三温糖・ごま油 じゃがいも・マカロニ	根しょうが・玉ねぎ マッシュルーム・本しめじ キャベツ・にんじん・ほうれん草	701 kcal 26.9 g
13 木	ココア揚げパン 肉団子と野菜のスープ 大根サラダ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・かまぼこ	ミルクココア 揚げ油（米白絞油） きび砂糖・三温糖・でんぷん 春雨・なたね油	根しょうが・にんじん・白菜 長ねぎ・大根・きゅうり	725 kcal 27.7 g
14 金	古代の赤飯 いかのレモンじょうゆ 野菜の香味和え 春のすまし汁	牛乳	牛乳・いか 木綿豆腐・かまぼこ（桜）	もち米・精白米・赤米 黒いりごま・でんぷん 揚げ油（米白絞油） 三温糖・白いりごま	レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・根しょうが 小松菜・長ねぎ	702 kcal 30.6 g
17 月	豚骨ラーメン チンゲン菜とキャベツの炒め物 パニラアイス	野 菜 ジ ュ ー ス	牛乳・なると 豚肩肉・豆乳 ベーコン・パニラアイス	蒸し中華めん・なたね油	アップル&キャロットジュース にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・長ねぎ ほうれん草・チンゲン菜 キャベツ	707 kcal 22.6 g

◎食材の都合により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、栄養士にお尋ねください。



もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に。



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月給食だより

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができたとうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えてきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



今月の献立より

縄文給食

西東京市下野谷遺跡（したのやいせき）は、2015年3月10日に都心部に残された貴重縄文時代中期の大集落遺跡として国の史跡に指定されました。史跡指定から今年で10年目を迎えます。そこで、給食でも縄文時代から食べられていたごま、山菜、芋、魚（ます）を使った献立をたてました。

2023年には、下野谷遺跡（西東京市東伏見6丁目）の竪穴式住居等の復元整備が完了しています。この機会の縄文時代のようなすを見に行っていないですか？



©T&K/西東京市

2月の食材の主な産地について

（令和7年2月21日現在）

西東京	北海道	青森	岩手	茨城	埼玉	新潟	愛知	愛媛	山口	九州	アメリカ
長ネギ 小松菜 しいたけ	玉ねぎ じゃが芋 さんま	ごぼう にんにく モモ缶 ほたて	鶏肉 栃木 もやし 群馬	水菜 キムチ 豚肉 小麦粉	里芋 小松菜 小麦粉 千葉	米・もち米 長野 キムチ 三重 はるみ 和歌山 清見	にんじん キャベツ 静岡 セロリ さやいんげん チンゲン菜 はるみ	メンマ はるみ 岡山 マッシュルーム 広島 デコボン	ひじき 四国 うどん 高知 しょうが ゆず きゅうり	たけのこ きくらげ 長崎 ひじき 熊本 ひじき 鳴門水域 わかめ	銀だら ノルウェー アイスランド さば インド・ミャンマー えび ペルー いか

