

# 3月 献立表

令和7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	
2	月	にんじんごはん 白身魚の西京焼き のりあえ 大根スープ いちご	牛乳	牛乳・銀だら・白みそ 刻みのり 鶏もも肉	精白米（コシヒカリ） もち米・三温糖	にんじん・キャベツ・大根 たけのこ・長ねぎ・小松菜 いちご	703 kcal 27.2 g	
3	火	スパゲティペスカトーレ ブロッコリーサラダ もものタルト 	牛乳	牛乳・えび・いか ベーコン・粉チーズ クリームチーズ	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖・上白糖 タルトカップ	にんにく・玉ねぎ・にんじん トマト缶・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン・黄桃缶	841 kcal 34.7 g	
4	水	ポークカレーライス ツナサラダ はまさき	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（いちご） 豚ひれ肉 ツナ（フレーク）	精白米（コシヒカリ） なたね油・じゃが芋 小麦粉・バター・三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・レモン・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・はまさき	773 kcal 24.1 g	
5	木	ごはん のりの佃煮 がんもどきと野菜の煮物 3色おひたし はるか	牛乳	牛乳・焼きのり 一口がんも・豚肩肉 かつお節（おかか）	精白米（コシヒカリ） 三温糖・なたね油 糸こんにゃく・じゃが芋	根しょうが・玉ねぎ・にんじん もやし・小松菜・はるか	733 kcal 27.7 g	
6	金	ココア揚げパン ワンタンと肉だんごのスープ もやしのサラダ 清見オレンジ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・なると ポークハム	ミルクねじりパン 揚げ油（米白絞油） きび砂糖・三温糖・てんぷん ウエーブワンタン・なたね油 白すりごま	根しょうが・にんじん・ほうれん草 長ねぎ・もやし・玉ねぎ 清見オレンジ	770 kcal 28.2 g	
9	月	セルフハムカツバーガー 大根のチャウダー はまさき	牛乳	牛乳・ポークハム 卵・ベーコン・豚肩肉 調理用牛乳・生クリーム	ミルク丸パン 小麦粉・ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油） なたね油・じゃが芋 バター・小麦粉	キャベツ・大根 玉ねぎ・にんじん はまさき	885 kcal 35.0 g	
10	火	栗と昆布のご飯 ますのみそ焼き 縄文鍋 いちご	牛乳	牛乳・鶏もも肉・刻み昆布 油揚げ・ます・白みそ 赤みそ・麦みそ・豚肩肉	胚芽精米・もち米・むぎ粟 三温糖・白すりごま じゃが芋	にんじん・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・いちご	700 kcal 35.7 g	
11	水	キムタクごはん 韓国風ポテトサラダ トッポギスープ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 ポークハム 鶏もも肉	精白米（コシヒカリ） なたね油・じゃがいも ごま油・三温糖 トッポギ	にんにく・根しょうが 白菜キムチ・刻みたくあん 長ねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・大根	701 kcal 23.4 g	
12	木	★ 合唱コンクール ★						
13	金	ごはん 蝦仁豆腐（ヤルッド-7） 荳わかめのごま風味 デコボン	牛乳	牛乳・木綿豆腐 えび・鶏もも肉 荳わかめ	精白米（コシヒカリ） てんぷん・なたね油・三温糖 ごま油・白いりごま	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・たけのこ・生しいたけ ピーマン・大豆もやし・きゅうり デコボン	703 kcal 30.0 g	
16	月	鯛めし 豚しゃぶサラダ けんちん汁 アンデスメロン	牛乳	牛乳・真鯛 豚もも肉・鶏もも肉 木綿豆腐	精白米・三温糖・なたね油 白すりごま・じゃが芋 こんにゃく	さやえんどう・きゅうり キャベツ・にんじん・玉ねぎ にんじん・長ねぎ アンデスメロン	647 kcal 29.6 g	
17	火	3年生リクエスト 春の香りごはん いかのレモンしょうゆ 沢煮わん いちご	牛乳	牛乳・油揚げ いか・豚肩肉 木綿豆腐	精白米（コシヒカリ） もち米・てんぷん 揚げ油（米白絞油） 三温糖	たけのこ・ふき・にんじん せり・レモン・大根 えのき茸・長ねぎ・いちご	708 kcal 33.3 g	
18	水	3年生リクエスト みそキムチラーメン ほうれん草とコーンのソテー バニラアイス	牛乳	牛乳・豚肩肉 赤みそ・白みそ ベーコン バニラアイス	蒸し中華めん・なたね油	にんにく・根しょうが・もやし 長ねぎ・白菜キムチ・ほうれん草 ホールコーン	724 kcal 30.3 g	
19	木	❀ 卒業式 ❀						

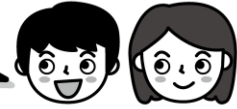
裏面にづく

23	月	ごはん ポークストロガノフ せん切りポテトサラダ いちご	牛乳	牛乳・豚ヒレ肉 生クリーム ポークハム	精白米（コシヒカリ） なたね油・小麦粉・三温糖 バター・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム トマト缶・にんじん・きゅうり ほうれん草・いちご	729 kcal 30.4 g
24	火	ばら天丼 キャベツのゆかりあえ すまし汁 アンデスメロン	飲むヨーグルト	北海道生乳のむヨーグルト えび・卵・生わかめ 木綿豆腐・かまぼこ	精白米（コシヒカリ） 小麦粉・でんぷん 揚げ油（米白絞油）・三温糖	舞茸・キャベツ・ゆかり にんじん・えのき茸・長ねぎ アンデスメロン	759 kcal 25.8 g

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



# 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食から  
どんなことを学んできたでしょうか?この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ と ことができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

## 2月の食材の主な産地について

(令和8年2月24日現在)

西東京	青森	山形	茨城	栃木	神奈川	静岡	和歌山	高知	鹿児島	ノルウェー アイスランド
小松菜	にんにく	もも缶	白菜	もやし	大根	セロリ	ぼんかん	しょうが	じゃが芋	アイスランド
しいたけ	ごぼう		ピーマン	いちご	新潟	いちご	清見		さやえんどう	さば
	もも缶	千葉	にら	群馬	米			愛媛	九州	ペルー
北海道	りんご	にんじん	ブロッコリー	小麦粉	もち米	愛知	三重	せとか	たけのこ	いか
玉ねぎ	ほたて	長ネギ	豚肉	埼玉	長野	キャベツ	はるみ	はるみ	ほうれん草	
さんま	岩手	きゅうり	小麦粉	小松菜	えのき茸				きくらげ	インド
	鶏肉	いわし		里芋	舞茸	岡山	長崎	山口	熊本	ミャンマー
		小麦粉		小麦粉	りんご	マッシュルーム	ひじき	ひじき	ひじき	えび

