令和７年度

３月の献立表

柳沢中学校

日	献立名	牛乳	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ご飯	○		精白米		763 kcal
	鰹のあずま煮		鰹	でんぷん　米油　三温糖　白ごま		35.6 g
	白菜のおひたし				白菜　小松菜　にんじん	
	具だくさん汁		油揚げ　刻み昆布　みそ	さつまいも	大根　にんじん　ねぎ　小松菜	
3 火	菜の花ちらしずし	○	鶏肉　かまぼこ　たまご	精白米　三温糖　米油	干し椎茸　菜ばな	704 kcal
	すまし汁			てまり麩	たけのこ　にんじん えのきたけ　ねぎ　小松菜	25.2 g
	いちごケーキ　3年生 リクエストメニュー		たまご　調理用牛乳	薄力粉　三温糖　バター	いちご	
4 水	**ココア揚げパン**	○		ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ　米油　三温糖		762 kcal
	ABCミネストローネ		豚肉　ベーコン　ひよこ豆	米油　じゃがいも　マカロニ	トマト缶　玉葱　にんじん キャベツ　さやいんげん	24.2 g
	コールスローサラダ			米油	キャベツ　にんじん　ホールコーン　パセリ	
5 木	まぜまぜビビンバ	○	豚肉　たまご	精白米　押麦　米油 三温糖　ごま油　白ごま	しょうが　にんにく　ぜんまい もやし　にんじん　ほうれん草	772 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉　鶏肉	でんぷん　緑豆春雨	玉葱　しょうが　白菜　にんじん ねぎ　干し椎茸　ほうれん草	30.8 g
	ぽんかん　3年生リクエストメニュー				ぽんかん	
6 金	ご飯	○		精白米		743 kcal
	焼きししゃも		子持ちししゃも			33.4 g
	新じゃがの煮物		豚肉　焼き竹輪	じゃがいも　こんにゃく なたね油　三温糖	玉葱　にんじん　さやえんどう	
	みそ汁		油揚げ　乾燥わかめ　みそ		えのきたけ　玉葱	
	デコポン				デコポン	
9 月	セルフ照り焼きサンド	○	鶏肉	丸パン　白ごま	にんにく　しょうが　キャベツ	733 kcal
	マカロニのクリーム煮		ベーコン　鶏肉 調理用牛乳　生クリーム	マカロニ　じゃがいも 薄力粉　バター　米油	玉葱　にんじん マッシュルーム　ほうれん草	34.1 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
10 火	赤米入り栗ごはん	○	あずき	精白米　もち米 赤米　あわ　日本栗		704 kcal
	ますのしそみそ焼き		ます　みそ	三温糖　白ごま	しょうが　しそ葉	36.6 g
	縄文鍋		豚肉	でんぷん　じゃがいも	しょうが　こねぎ　大根　にんじん 玉葱　山菜　ごぼう　干し椎茸	
11 水	**キムチラーメン**　3年生 リクエストメニュー		豚肉	蒸し中華めん　米油　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　玉葱　ねぎ もやし　キャベツ　白菜キムチ　にら	714 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮　ごま油 でんぷん　米ぬか油	にら　キャベツ　ねぎ　しょうが　にんにく	28.8 g
	いちご	○			いちご	
12 木	ご飯	○		精白米		792 kcal
	元気みそ		みそ	米油　三温糖	しょうが　ねぎ　にんじん 干し椎茸　ふきのとう	34.3 g
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉　凍り豆腐　たまご	きびさとう	しょうが　にんじん　干し椎茸　ねぎ	
	豚汁		豚肉　木綿豆腐　油揚げ　みそ	米油　じゃがいも　こんにゃく	ごぼう　にんじん　大根　ねぎ	
13 金	**チキンカレーライス**　3年生 リクエストメニュー		鶏肉	精白米　押麦　米油 じゃがいも　薄力粉　バター	にんにく　しょうが 玉葱　にんじん　プルーン	891 kcal
	パリパリサラダ			米油　三温糖 ワンタンの皮　米ぬか油	キャベツ　レタス　にんじん　きゅうり	22.5 g
	サイダーポンチ	○		三温糖　サイダー	パイン缶　黄桃缶　みかん缶　レモン	
16 月	あけぼのスパゲティ	ミルク コーヒー	鶏肉　調理用牛乳 チーズ　生クリーム	スパゲティ　米油 薄力粉　バター	にんにく　玉葱　にんじん　トマト缶　小松菜	771 kcal
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根　キャベツ　にんじん　玉葱　かぶ(葉)	26.5 g
	スイートポテト		たまご　生クリーム	さつまいも　三温糖　バター		
	セレクト氷菓			バニラアイスクリーム	みかんシャーベット	
17 火	赤飯　3年生リクエストメニュー	ジョア プレーン	ささげ	精白米　もち米　黒ごま		929 kcal
	鶏のからあげ		鶏肉	でんぷん　薄力粉　米油	しょうが　ねぎ　にんにく	30.5 g
	和風サラダ			米油　三温糖　白ごま	キャベツ　にんじん　きゅうり　大根	
	すまし汁		なると		たけのこ　にんじん えのきたけ　ねぎ　小松菜	
	おかしな目玉焼き		粉寒天　乳酸菌飲料		黄桃缶	
18 水	ご飯	○		精白米		794 kcal
	真鯛のみぞれあんかけ		真鯛	米粉　米油　押麦　でんぷん	大根　えのきたけ　にんじん	32.4 g
	茎わかめの和えもの		茎わかめ	米油　ごま油	もやし　にんじん　きゅうり	
	五目汁		鶏肉　かまぼこ	でんぷん　こんにゃく　玉ふ	にんじん　大根　ねぎ　水菜	

桃の節句

３月３日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物や、ひしもち、ちらし寿司などがあります。

ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。

ひしもちは、地域によりちがいはありますが、上から桃･白･緑色をしています。桃の花が咲き、白い雪の下には新緑が力強く芽吹いている様子を表しています。

うしお汁

うしお汁とは、はまぐりのお吸い物のことです。はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。

そのことから、夫婦の仲の良さを表している、また、2枚の貝がぴったり重なることから、良い結婚相手に出会えることを願って食べるなど諸説あります。

３月10日は東伏見にある下野谷遺跡が国史跡に指定された「したのやの日」です。

西東京市内の学校では、それを記念して、３月に縄文風給食を提供します。

本校でも10日に実施します。楽しみにしていてください。