



3月の献立表

今月の給食目標「しっかり食べて元気に過ごそう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	赤 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	黄 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	緑 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1水	○	ご飯	3年給食なし	米		819kcal 28.5g	
		じゃがいもコロッケ	豚肉,たまご	じゃがいも,なたね油 薄力粉,パン粉,油	にんじん,玉葱		
		かぶとキャベツの香味あえ			かぶ,キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが		
		みそ汁(小松菜,油揚げ)	油揚げ,みそ		こまつな,ブロッコリー,もやし		
2木	○	野菜ラーメン	豚肉,なると	蒸し中華めん(卵無麺) 油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱 ブロッコリー,もやし,キャベツ,ねぎ	727kcal 30.0g	
		棒ぎょうざ	豚肉	ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく しょうが,干し椎茸		
		ごまきなこだんご	きな粉(大豆)	白玉,白ごま,三温糖			
3金	○	菜の花ちらしずし	鶏肉,かまぼこ,たまご	米,三温糖,油	干し椎茸,菜花(なばな)	723kcal 35.1g	
		いかのさらさ揚げ	いか	薄力粉,上新粉,油	しょうが		
		すまし汁	ひなまつりの献立	てまり麩	たけのこ,にんじん,えのきたけ,ねぎ こまつな		
		ピーチゼリー(白桃)	粉寒天,ゼラチン	上白糖	白桃缶,ピーチジュース		
6月	○	パエリア	鶏肉,えび,いか,帆立貝	米,オリーブ油,バター,油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム ピーマン,赤ピーマン	726kcal 27.8g	
		パタタス・アリオリ風	牛乳	じゃがいも	にんにく,レモン,パセリ		
		かぼちゃのクリームスープ	牛乳,マスカルポーネチーズ	バター	かぼちゃ,玉葱,パセリ		
		清見オレンジ			きよみオレンジ		
7火	○	うぐいす揚げパン	きな粉(青大豆)	ミルクパン,三温糖,油		734kcal 31.5g	
		肉団子と野菜のスープ	豚肉,鶏肉	でんぷん,緑豆はるさめ	玉葱,しょうが,はくさい,にんじん ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう		
		ちりめん豆サラダ	くきわかめ,大豆 ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油	キャベツ,だいこん,こまつな にんじん,レモン		
8水	○	わかめごはん	わかめごはんの素	米		702kcal 27.2g	
		筑前煮	鶏肉,焼き竹輪	ざといも,こんにゃく 油,三温糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん 干し椎茸,さやいんげん		
		茶碗蒸し	たまご,かまぼこ		たけのこ,みつば		
		デコボン			でこぼん		
9木	○	あけぼのスパゲティ	鶏肉,牛乳,粉チーズ 生クリーム	スパゲティ,油,薄力粉,バター	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶 こまつな	753kcal 26.2g	
		フィッシュサラダ	かえり煮干	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,玉葱		
		チョコチップケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,バター チョコチップ			
10金	○	赤米入り栗ごはん	縄文給食	あずき	米,もち米,赤米,もちあわ,栗	704kcal 34.7g	
		ますのしそみそ焼き		鱒,米みそ,麦みそ	三温糖,白ごま		しょうが,しそ葉
		縄文鍋	3年給食なし	豚肉	でんぷん,じゃがいも		しょうが,こねぎ,だいこん,にんじん 玉葱,ぜんまい,ごぼう,干し椎茸
13月	○	ちゃんこうどん	鶏肉,油揚げ,みそ	うどん,しらたき	にんじん,えのきたけ,しめじ,干し椎茸 だいこん,ねぎ,こまつな	816kcal 30.8g	
		乾物サラダ	ツナ,ひじき,青大豆	三温糖,油,ごま油	切干大根,にんじん,キャベツ,きゅうり		
		さつま芋蒸しパン	牛乳	オヤツイン,バター,さつまいも			
14火	○	ご飯		米		821kcal 29.5g	
		サバのサクサク揚げ	さば	でんぷん,油,三温糖 白ごま,パン粉	しょうが		
		青菜のおかか和え	鯉節		にんじん,ほうれんそう,キャベツ		
		みそ汁(白菜,えのき)	油揚げ,みそ		はくさい,えのきたけ		
15水	ジョア	ご飯		米		735kcal 34.5g	
		ほっけの一夜干し	ほっけ				
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	油,じゃがいも,三温糖,でんぷん	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸 グリーンピース		
		こづゆ(福島県郷土料理) ※ほたて貝使用	ほたてがい,油揚げ なると,豆腐	ざといも,しらたき,玉ふ でんぷん	だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな		
16木	○	チキンカレーライス	鶏肉	米,押麦,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 ブルーベリー	774kcal 21.6g	
		かぶのサラダ	3年給食最後		三温糖,白ごま		かぶ,にんじん,きゅうり,キャベツ
		巣立ちのすだちゼリー	粉寒天,ゼラチン	上白糖	すだち		
17金	卒業式						
20月	○	ご飯		米		755kcal 34.2g	
		元気みそ(ふきのとう使用)	みそ	油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸 ふきのとう		
		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,豆腐,油揚げ,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ		
22水	オレンジジュース	オレンジジュース			オレンジジュース	816kcal 26.4g	
		赤飯	ささげ	米,もち米,黒ごま			
		真鯛のみぞれあんかけ	まだい	米粉,油,押麦,でんぷん	だいこん,えのきたけ,にんじん		
		麩のすまし汁	かまぼこ,豆腐	焼きふ	たけのこ,しめじ,あさつき		
		さくらケーキ	たまご,牛乳	オヤツイン,バター,上白糖	桜の花の塩漬け		

※食材の都合により献立が変わる場合があります。



メニュー紹介

3日：ひな祭りの献立。詳しくは裏面をご覧ください。

6日：パタタス・アリオリ風は、ゆでたじゃが芋に、にんにく風味のマヨネーズソースを和えた料理です。

7日：春告鳥(はるつげどり)とも呼ばれるウグイス。ウグイス色をイメージして青大豆のきな粉で揚げパンを作ります。

10日：東伏見の下野谷遺跡が国の史跡に指定されてから8年。縄文時代から食べられていた栗、山菜、鱒などを使った献立です。

16日：3年生にとっては、最後の学校給食です。人気のあるカレーライスと、爽やかなすだちを使った巣立ちゼリーを作ります。

★裏面『給食だより』もご覧ください。

