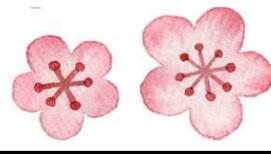


[3月 献立表]



2026年 3月

東京都北区立西ヶ原小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2月	たいめし うめのはなのすましじる こんさいチップス アイスクリーム	○	★牛乳, ★たい, 鶏むね肉, わかめ, ★しらす干し	米, 上白糖, 生ふ, 揚げ油, じゃがいも, ★アイスクリーム	にんじん, ながねぎ, はくさい, れんこん, ごぼう	613 kcal 29.9 g 14.5 g 1.9 g	謝恩会 献立
3月	もものせつくちらし あさりのすましじる さんしょくしらたまポンチ	乳酸菌飲料	★ヤクルト, ★さけ, うなぎ, ★たまご, ★あさり	米, 上白糖, 油, 白玉粉	★えだまめ, ながねぎ, にんじん, こまつな, えのきたけ, 白桃缶, みかん缶, パイン缶, いちご	641 kcal 28.9 g 8.6 g 2.8 g	桃の節句 献立
4月	マーボーどうふどん じゃこいりサラダ チンゲンサイのスープ くだもの	○	★牛乳, ★豚ひき肉, 木綿豆腐, 赤みそ, ★ちりめんじゃこ, わかめ	米, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, 干し椎茸, にはら, キャベツ, もやし, きゅうり, チンゲンサイ, みかん	654 kcal 26.5 g 17.3 g 3.1 g	
5月	きなこビスキュイパン はくさいのとうにゅうシチュー くだもの	○	★牛乳, ★たまご, きな粉, 鶏もも肉, 白いんげん豆, 豆乳クリーム, 白みそ	★丸パン, ★有塩バター, 上白糖, 薄力粉, 油, じゃがいも, 豆乳バター	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, いちご	551 kcal 21.7 g 25.2 g 1.5 g	
6月	むぎごはん ぶりのてりやき こまつなのごまあえ えのきのみそじる	○	★牛乳, ★ぶり, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, かたくり粉, 上白糖, ★すりごま (白)	しょうが, こまつな, にんじん, もやし, ながねぎ, えのきたけ	603 kcal 30.2 g 21.5 g 1.7 g	
9月	むぎごはん さばのねぎみそやき キャベツのこまずあえ だいこんのみそじる	○	★牛乳, ★さば, 赤みそ, 油揚げ, わかめ, 白みそ	米, 麦, 上白糖, ごま油, ★すりごま (白)	にんにく, ながねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん	602 kcal 28.5 g 21.8 g 2.2 g	
10月	むぎごはん ヤンニョムチキン&ソイミート ひよこまめのサラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳, 大豆ミート, 鶏もも肉, コチジャン, ひよこまめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, かたくり粉, 揚げ油, はちみつ, 上白糖, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン, たまねぎ	664 kcal 32.0 g 16.9 g 1.9 g	
11月	あぶらうどん はっとじる ずんだもち	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★たまご, ★牛乳, 油揚げ	米, 油, 油ふ, 上白糖, かたくり粉, ワンタンの皮, 白玉粉	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな, ★えだまめ	732 kcal 30.8 g 19.4 g 1.6 g	宮城県の 郷土料理
12月	むぎごはん あじフライ いなかじる くだもの	○	★牛乳, ★あじ, 厚揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも, こんにゃく	キャベツ, ごぼう, にんじん, ながねぎ, 柑橘類	611 kcal 29.3 g 15.9 g 1.8 g	
13月	ペスカトーレ イタリアンサラダ スノーボールクッキー	○	★牛乳, ★ベーコン, ★あさり, ★えび, ★いか	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 上白糖, 豆乳バター, 粉糖, 薄力粉, ★チョコチップ	セロリー, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, レモン(果汁)	699 kcal 32.0 g 23.9 g 3.4 g	ホワイト デー献立
16月	みそラーメン じゃがいものパリパリサラダ くだもの	○	★牛乳, ★豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ, ★ロースハム	中華めん, 油, ごま油, 揚げ油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ながねぎ, にはら, 柑橘類	555 kcal 25.2 g 18.3 g 3.0 g	6-1の リクエスト 献立
17月	わかめごはん とりにくのからあげ ナムル まっちゃチョコマフィン	○	★牛乳, わかめ, 鶏もも肉, ★ちりめんじゃこ, 豆乳クリーム, 豆乳	米, 上白糖, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, ★白ごま, ごま油, 豆乳バター, ★チョコチップ	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ほうれんそう	728 kcal 30.5 g 24.8 g 1.8 g	6-2の リクエスト 献立
18月	ながさきチャンポンめん パリパリワンタンのサラダ シャーベット	ほうれん草 & 白ぶどう	★豚肉, かまぼこ, 豆乳, 白みそ, ★シャーベット	ちゃんぽん, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, ワンタンの皮, 揚げ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, きくらげ, もやし, はくさい, キャベツ, きゅうり, コーン	542 kcal 17.0 g 8.0 g 2.5 g	6-3の リクエスト 献立
19月	東京Xのカレーライス ツナとチーズのひじきサラダ さくらはなのスープ おいわいクレープ	○	★牛乳, ★豚肉, ひじき, ★ツナ, ★サラダチーズ, 鶏むね肉	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 豆乳バター, 上白糖, 生ふ	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, セロリー, えのきたけ, コーン, パセリ	744 kcal 27.0 g 28.4 g 2.8 g	進級・卒業 お祝い献立

※献立は食材の都合により変更する場合があります。
 ※アレルギー食品には★を表示しています。



2月の給食目標
 ねん かん しょくじ
 1年間の食事について
 ふりかえりましょう