

令和4年 3月献立表



東久留米市立第七小学校

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ	
		 主食	主菜・副菜・汁物 デザート	エネルギーのも とになる食品	体をつくるも とになる食品	体の調子を整える もとなる食品		
1 (火)		ごはん	はるまき 春巻き わかめスープ ナムル 果物 (はまさき)		七分づき米, ごま油, 春雨, でん粉, 小麦粉, 春巻きの皮, 油, 白いりごま, 砂糖	牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉, 豆腐	しょうが, しいたけ, にんじん, たけのこ, なら, 長ねぎ, えのきたけ, もやし, ほうれん草, 玉ねぎ, はまさき	【2日】 いか飯は、北海道の郷土料理です。いかの胴にもち米をつめて、口をつまようじでとめ、煮込んだ料理です。給食室の手作りで、約700杯のイカにひとつひとつもち米をつめて、大きな釜で煮ます。
2 (水)		みそけんちん うどん	いか飯 おかか和え		うどん, こんにゃく, ごま油, もち米, 三温糖	鶏肉, 油揚げ, みそ, 牛乳, いか, おかか	にんじん, 椎茸, 長ねぎ, ごぼう, ほうれん草, キャベツ	
3 (木)		ひな祭り ちらし寿司	さけ 鮭のナッツがらめ すまし汁 ひな桃ゼリー		七分づき米, 砂糖, 白いりごま, 油, でん粉, 三温糖, アーモンド, 麩, ひなあられ	えび, 油揚げ, 卵, 牛乳, 鮭, わかめ, 豆腐, 調理用牛乳, 生クリーム, アガー, ホップ クリーム	にんじん, れんこん, しいたけ, かんぴょう, 菜の花, にんにく, しょうが, たけのこ, 長ねぎ, 黄桃	
4 (金)		チャーハン	まめ 豆あじのアーモンド揚げ さんらーたん 酸辣湯 くだもの 果物 (清見オレンジ)		七分づき米, ごま油, 小麦粉, アーモンド, 油, でん粉	卵, 焼き豚, 牛乳, 豆あじ, 鶏肉, 豆腐	長ねぎ, にんじん, グリンピース, しょうが, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, きよみオレンジ	【3日】 ひな祭り (桃の節句) にちなんで献立です。いろいろな野菜やかんぴょうなどを使った五目ちらし寿司を作ります。
7 (月)		さといも ごはん	たこのから揚げ こんさい 根菜のごま汁 あえもの		七分づき米, さといも, 油, 砂糖, でん粉, 三温糖, 糸こんにゃく, 白すりごま	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, たこ, 豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, いんげん, しょうが, 大根, れんこん, 小松菜, ほうれん草, もやし, 白菜	
8 (火)		二色 揚げパン	ほたてチャウダー こんにゃくサラダ くだもの 果物 (清見オレンジ)		砂糖, 油, ココアパン, じゃがいも, バター, コーンスターチ, サラダこんにゃく, 白いりごま	うぐいす粉, 牛乳, ベーコン, ほたて, いんげん豆, 調理用牛乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, きゅうり, もやし, 清見オレンジ	
9 (水)		カレーピラフ	豆腐ハンバーグ パスタスープ くだもの 果物 (でこぼん)		七分づき米, パター, 油, パン粉, 砂糖, でん粉, ABCパスタ	豚肉, 牛乳, 豆腐, 卵, 調理用牛乳, 鶏肉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, ホールコーン, 万能ねぎ, セロリ, キャベツ, マッシュルーム, デコポン	
10 (木)		むぎ 麦ごはん	きわら さいきょうや 鱈の西京焼き つぼん汁 こんぶ和え		七分づき米, 押麦, 砂糖, さといも, こんにゃく, 白いりごま	牛乳, さわら, 西京みそ, 鶏肉, 塩昆布	しょうが, 大根, にんじん, ごぼう, 万能ねぎ, しいたけ, キャベツ, かぶ	
11 (金)		えびチャーハン	きびなごのカレー揚げ はるさめ 春雨スープ だいこん 大根とほたてのサラダ		七分づき米, 油, でん粉, 春雨, ごま油, エッグゲアマヨネーズ, 砂糖	卵, 焼き豚, えび, 牛乳, きびなご, 鶏肉, 豆腐, ほたて	長ねぎ, しょうが, 白菜, にんじん, たけのこ, 大根, きゅうり, 玉ねぎ	

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	655
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.2



※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。
また、栄養量は中学年を基準にしています。

令和4年 3月献立表



東久留米市立第七小学校

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		 主食	主菜・副菜・汁物 デザート	エネルギーのも とになる食品	体をつくるも とになる食品	体の調子を整える もとなる食品	
14 (月)		ぶどうパン	ポークシチュー はる 春キャベツのサラダ ブラウニー	ぶどうパン, 油, じゃが芋, 小麦 粉, バター, 三温 糖, エッグゲアマゾネ ズ, アーモンド, バ ター, グラニュー糖, チョコチップ	牛乳, 豚肉, 白 いんげんまめ, 生 クリーム, 卵	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマ ト, キャベツ, きゅう り, ホールコーン	【14日】 ホワイトデー です。チョコ を使ったケー キを作ります。 
15 (火)		キャロット バターライス	さといもコロッケ ミネストローネ くだもの 果物 (清見オレンジ)	七分づき米, バ ター, 油, さとい も, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 砂糖	牛乳, 豚肉, いん げん豆, 卵, ペー コン	にんじん, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, マッシュルーム, トマ ト, 清見オレンジ	【17日】 ポテトたこ は、見た目は たこ焼きです が生地にジャ ガイモを使っ て作ります。 
16 (水)		ごはん	さけ 鮭のキッシュ ジュリエンスープ くだもの 果物 (いちご)	七分づき米, 油, クラッカー, じゃがいも	牛乳, 鮭, 卵, 調 理用牛乳, 生ク リーム, ピザ チーズ, ペー コン	玉ねぎ, ほうれん草, にんじん, セロリー, 小松菜, いちご	 【18日】 卒業・進級の お祝いをして 赤飯を作ります。 
17 (木)		ビビンバ	ポテトたこ タイピーエン	七分づき米, 三 温糖, ごま油, 油, じゃがいも, でん粉, 小麦粉, 春雨	豚肉, 卵, ジョ ア, ベーコン, た こ, あおのり粉, おかか, 豚肉, う ずら卵, 豆腐	ぜんまい, たけのこ, しょうが, もやし, ほう れん草, にんじん, しょうが, 長ねぎ, 小 松菜, 白菜	 【22日】 今年度最後の 給食は、みな さんの大好き なカレーライ スです。 
18 (金)		せきはん 赤飯	えびフライ けんちん汁 ごまあえ シャーベット	七分づき米, も ち米, 黒いりゴ マ, 小麦粉, パン 粉, 油, ジャガ芋, こんにやく, ご ま油, 白いりゴ マ, 練りゴマ, 砂糖	ささげ, 牛乳, え び, 卵, 豆腐	ごぼう, 大根, にんじ ん, 長ねぎ, ほうれん 草, もやし	
22 (火)		カツカレー ライス	ナッツサラダ チーズタルト	七分づき米, 油, じゃがいも, 小 麦粉, バター, アーモンド, 砂 糖, パン粉	豚肉, いんげん 豆, 牛乳, カッテジ チーズ, ヨーグル ト, 卵	玉ねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト, もやし, きゅ うり, レモン	

ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇に
お供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは
「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関
東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけしたもの、関西地
方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。
ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、
有平糖のほか、地域独特のものとして、金花草(石川県金沢市)、
ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、
くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

「ひな菓子」いろいろ



お祝いに「お赤飯」を!

卒業や入学・進級と、春は多くの人が節
目を迎える季節です。そんなお祝いの時の
食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち
米に小豆(またはささげ)の煮汁で赤い色
をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色
には悪いものを取り除く力があるとされて
いて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」
を神様にお供えする習慣があったことから、
お赤飯が作られるようになったといわれて
います。