



令和2年度 よていこんだてひょう(令和3年3月分)

日曜	主 食	牛乳	お か す	豚の仲間・ 血や肉になる	鶏の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	メ モ	エネルギー
								たんぱく質
1月	うぐいすあげパン 	チリコンカン こんぶサラダ		牛乳(飲用) うぐいすきなこ、きんとときまめ、ふたにく、ベーコン、こんにんご	コップパン、あぶら、こま、さとう、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、マツシユルム、トマト、マトヒユレ、コーン、だいこん、きゅうり	3月は、卒業が近い6年生のリクエスト献立を実施します。今日は、6年3組で募集したリクエスト献立の中から、主食で一番多かった「揚げパン」の献立です。青大豆のきな粉を使った「うぐいす揚げパン」にしました。おかすのリクエストは9日、デザートは16日に実施します。お楽しみに。	705 22.2
2火	マーボーどん 	ちゅうかスープ あんぱんどうふ		牛乳(飲用) とろろ、ふたにく、みそ、うすらたまご、かんでん、牛乳(調理由)	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ふたにく、はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、みかんかん、ももかん、パイナップル	「杏仁豆腐」は、6年1組で募集した中華料理の中から、デザートで一番リクエストが多かった料理です。寒天でかためた牛乳かんを整形に切ってフルーツと混ぜて作ります。主食とおかすのリクエストは、12日に実施します。お楽しみに。	743 27.8
3水	はるのちらしずし 	さかなのさいきょうやき わふうあえ すましじる		牛乳(飲用) たまご、ふたにく、たまご、あけ、のり、かまぼこ、とうふ、さわら、みそ、わかめ	こめ、さとう、こま、あぶら	かんぴょう、にんじん、しいたけ、さやいんげん、たけのこ、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	今日はひな祭りのお祝い献立です。ひな祭りに似らした寿司が食べられるようになったのは、最近の事です。えびやれんこんなど縁起の良い食べ物が使われます。春の代表的な魚「鯖」の西京焼きと組み合わせた献立です。春を感じながらいただきますよ。	633 34.4
4木	のっぺうどん 	いそあえ キャラメルポテト		牛乳(飲用) ふたにく、なまこ、のり、なまクリーム	うどん、こんにんご、たまご、でんぷん、さつま芋、バター、みずあめ、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、のり、たまご、しょうが、しょうゆ、こしょう	キャラメルポテトは、揚げたさつま芋に、バターと生クリーム、砂糖を混ぜたキャラメル液をかためて作ります。ではクイズです。今日使ったさつま芋は、全部で何kgでした。①3kg ②55kg ③180kg 正解は、②55kgです。	655 21.4
5金	ごはん 	さけのしおやき かいそうサラダ ごちくみそしる ミックスフルーツ		牛乳(飲用) あぶら、あけ、みそ、さけ、かいそうミックス	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	はくさい、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ももかん、フランスかん、りんごかん	6年2組で募集した和食のリクエスト献立です。主食と汁物は、半数以上リクエストしてくれた「ご飯」と「みそ汁」。おかすは一番リクエストが多かった「焼き魚」で献立しました。デザートでは「ようかん」が一番多かったですが、給食で出せるものの中から「実物」をミックスして出します。シッフルな味を楽しみましょう。	646 28.8
8月	スパゲティ きのこクリームソース 	こんにやくサラダ ヨーグルトかん		牛乳(飲用) こんにやく、とり、こんにやく、牛乳(調理由)、なまクリーム、ツナ、かんでん、ヨーグルト	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター、こんにやく、さとう	しめじ、たまねぎ、エリンギ、にんじん、キャベツ、きゅうり	こんにやくサラダは、サラダ用のこんにやくを混ぜたサラダです。ではクイズです。今日のドレッシングに入っている調味料は全部で何種類でした。①3種類 ②5種類 ③7種類 正解は、③7種類です。そのほかにすりおろした玉ねぎを入れて作ります。手作りの味を楽しみましょう。	687 24.3
9火	ごはん 	とりのからあげ じゃこいりサラダ かきたまじる		牛乳(飲用) とろろ、たまご、とりにく、ちりめん、じゃこ	こめ、でんぷん、あぶら	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ	今日は、6年3組で募集したリクエスト献立です。おかす部門で一番多かったのは、だんとつで「から揚げ」でした。汁物は10種類がありました。かきたま汁が一番多かったです。じゃこサラダもおかすのリクエストに入っていたのを組み合わせてみました。	645 26.5
10水	ハエリア 	ジャーモンポテトやき しろういんげんめと やさいのスープ		牛乳(飲用) えび、いか、とりにく、ベーコン、チーズ、いんげんめと、ふたにく	こめ、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、コーン、にんじん、かぶ、キャベツ	ハエリアはスペインの料理です。彩りが鮮やかで、魚介がたっぷり入っているのが特徴です。では、クイズです。ハエリアの名前の由来は何でした。①スペインの都市の名前 ②大皿のような平たい鍋の名前 ③香辛料の名前 正解は、②ハエリアを炊く大皿のような鍋の名前です。	657 27.7
11木	むぎごはん 	やししゃも きゃべつのそくせきづけ すいとん		牛乳(飲用) とりにく、あぶら、あけ、ししゃも	こめ、むぎ、さといも、こむぎこ、こま	ねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、しょうが	3月11日は、東日本大震災が起きた日です。給食室では、普段、炊飯器でご飯を炊いていますが、今日は、防災訓練の一環で、回転釜を使ってご飯を炊き、奥沢山のすいとんを作ります。災害時の備えとして、電気が止まった時にできることは何か、日頃から考えておくことが大切です。	625 28.3
12金	みそラーメン 	ジャンボぎょうざ からうつけ		牛乳(飲用) ふたにく、みそ	ちゅうかめん、あぶら、こま、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、こまつな、もやし	今日は、6年1組で募集した中華料理のリクエスト献立です。主食とおかす部門で、半数以上の人がリクエストした「みそラーメン」と「ジャンボぎょうざ」を実施します。給食のラーメンは、スープも豚骨と鶏ガラで作ります。スープの味を生かして、薄味に仕上げているので汁も飲めます。味わっていただきますよ。	644 24.8
15月	じゃこごはん 	ちくさやき おかかあえ いなかしる		牛乳(飲用) ちりめん、じゃこ、ふたにく、なまあけ、たまご、とりにく、とうふ、けり、すりぶし	こめ、こま、じゃがいも、あぶら、さとう	だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、こまつな、もやし	干草焼きは、卵に細かく刻んだ貝を混ぜて焼いた料理です。色々な材料を取り合わせた料理に「干草」という名がつきます。ではクイズです。今日の干草焼きには何種類の貝が入っていますか。①2種類 ②3種類 ③10種類 正解は、人參、ほうれん草、ねぎ、鶏肉、豆腐の5種類で②が正解です。	658 32.6
16火	カレーライス 	コーンサラダ サイダーポンチ		牛乳(飲用) ふたにく、ひよこまめ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、さとう、サイダー	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マトヒユレ、キャベツ、きゅうり、コーン、ももかん、パイナップル	今日のデザートは「サイダーポンチ」です。6年3組のリクエストで一番多かったデザートですが、十小全体でも、毎年リクエストの多いデザートの一つです。サイダーは、教室で全てフルーツに混ぜあわせてから配りましょう。	785 22.2
17水	キムチチャーハン 	いかのねぎしおやき くさわかめのあえもの ちんげんさいのスープ		牛乳(飲用) ふたにく、いか、くさわかめ、ほたて、とうふ	こめ、あぶら、こま、でんぷん	にんじん、キムチ、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、コーン、チンゲンサイ、しめじ	キムチチャーハンとは、豚肉と野菜にキムチを入れて炒め、ご飯と混ぜて作ります。今日は、イカやきわかめなど、噛みごたえのある食材を取り入れた献立です。あこの筋肉が動くこと、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になると言われています。普段からしっかりと噛めるように意識しましょう。	606 28.9
18木	いろいろきびごはん 	さばのぶんかほし ゆでやさいのごまだれかけ みそしる パイナップル		牛乳(飲用) わかめ、みそ、さば	こめ、きび、じゃがいも、さとう、こま	ゆかり、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、パイナップル	「きび」は、桃太郎でおなじみのきびだんごの原料でもあります。香りとコクがあって、味に深みを与えてくれます。冷めてももちもちとして、おいしさが残り、黄色いきれいな穀物です。今日は、ゆかりと、わかめを混ぜたご飯を作ります。彩りも楽しんでいただきますよ。	667 29.9
19金	さくらトースト 	だいにんごサラダ		牛乳(飲用) ふたにく、ブランコフルーツ	しよくパン、マーガリン、さとう、あぶら、じゃがいも	いちご、さくらのはな、だいにんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、セロリ	桜トーストは、桜の花の塩漬と、春に旬を迎えるある果物をまぜてパンに塗って作ります。ではクイズです。桜トーストに使った、春に美味しくなる果物は何でした。①いちご ②バナナ ③みかん 正解は、①いちごです。春の味を楽しんでいただきますよ。	601 20.9
22月	せきはん 	とりのてりやき みずなのあえもの すましじる りんごかん		牛乳(飲用) さき、とうふ、かまぼこ、わかめ、とりにく	もちこめ、こめ	にんじん、ねぎ、こまつな、しょうが、みずな、はくさい、きゅうり、りんごかん	今年度最後の給食は、6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を作ります。1年間を振り返りながら、給食を「フランスよく食べる」ことができたか？私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。健康を意識して、食べることを大切にしましょう。	648 28.1

- ①都合により献立を変更することがあります。
- ②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ③ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)
- ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。