



令和4年 3月の献立表

校長 鈴木 竜二

日	のみもの	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからの もとなる	緑のなかま 体のちようしを ととのえる	栄養価
1 火		シーフードピラフ 白いんげん豆と野菜のスープ グリーンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍むきえび,白いんげん豆,ベーコン(短冊),豚肉,プレーンヨーグルト	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,ごま油,白いりごま	玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース,かぶ,キャベツ,きゅうり,白菜,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 1.8 g
2 水		のっぺいうどん おひたし さつま芋のごま団子	牛乳(飲用),豚肉,生揚げ,おかか削り	冷凍うどん,里芋,こんにゃく,サラダ油,でんぷん,白玉粉,上白糖,さつま芋,白いりごま,黒いりごま,揚げ油	にんじん,ごぼう,大根,干し椎茸,ねぎ,白菜,ほうれん草	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g
3 木		春のちらし寿司 沢煮椀 緒の西京焼き 菜の花あえ サワーかん	牛乳(飲用),たまご,冷凍むきえび,きざみのり,豚肉,さわら切身,西京みそ,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,三温糖,白いりごま,サラダ油	たけのこ(水煮),にんじん,ぶき(水煮),さやえんどう,ごぼう,ねぎ,椎茸,菜の花,ほうれん草,キャベツ,冷凍ホールコーン,しめじ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.5 g 食塩相当量 2.2 g
4 金		ご飯 味噌汁 ししゃもの二色揚げ 磯あえ	牛乳(飲用),油揚げ,白みそ,赤みそ,ししゃも,たまご,あおのり,きざみのり	精白米,精麦,じゃが芋,薄力粉,でんぷん,揚げ油	玉葱,キャベツ,小松菜,えのきたけ,しめじ,にんじん,冷凍ホールコーン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 月		ご飯 味噌汁 ピリカラ肉じゃが	牛乳(飲用),生わかめ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ,豚肉	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,糸こんにゃく,三温糖	ねぎ,えのきたけ,玉葱,にんじん,さやいんげん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
8 火		スパゲティミートソース マセドアンサラダ グレープかん	牛乳(飲用),豚肉,大豆,粉チーズ,粉寒天	スパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,きゅうり,冷凍ホールコーン,ぶどう果汁	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g
9 水		ご飯 田舎汁 干草焼き おかかあえ	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,たまご,鶏肉,糸削り	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,上白糖	大根,ごぼう,しめじ,ねぎ,にんじん,ほうれん草,白菜	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 1.9 g
10 木		きなこ揚げパン チリコンカン 昆布サラダ	牛乳(飲用),きなこ,金時豆,豚肉,ベーコン(短冊),刻み昆布	無塩コッペパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,薄力粉,白すりごま	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト缶詰(ホール),トマトピューレ,冷凍ホールコーン,大根,きゅうり	エネルギー 696 kcal たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g
11 金		わかめじゃこご飯 豚汁 キャベツの即席漬	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,炊込みわかめ,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,白いりごま,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g
14 月		ご飯 けんちん汁 白身魚のごまみそ焼き ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用),油揚げ,木綿豆腐,メルルーサ切身,白みそ,ツナ水煮(フレーク),生わかめ	精白米,精麦,こんにゃく,里芋,サラダ油,上白糖,白いりごま,白すりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 2.1 g
15 火		カレーライス コーンサラダ サイダーボンチ	牛乳(飲用),豚肉,牛乳(調理用)	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,上白糖,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	エネルギー 743 kcal たんぱく質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
16 水		マーボー丼 春雨サラダ みかんかん	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤みそ,粉寒天	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,普通春雨	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,にんじん,きゅうり,キャベツ,みかん果汁	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
17 木		味噌ラーメン ジャンボ餃子 華風漬け	ジョア,豚肉,うすらたまご(水煮),赤みそ,豚肉	蒸し中華麺,ごま油,サラダ油,白すりごま,ぎょうざの皮,揚げ油,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,玉葱,にんじん,にら,キャベツ,冷凍ホールコーン,きゅうり,大根	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g
18 金		赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ ごまあえ いちご	牛乳(飲用),ささげ,生わかめ,絹ごし豆腐,鶏肉	もち米,精白米,黒いりごま,あらびん,上新粉,でんぷん,揚げ油,上白糖,白すりごま	えのきたけ,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,ほうれん草,大根,いちご	エネルギー 688 kcal たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 2.1 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。

※清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地(令和4年1月)を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。

※太字は6年生のリクエスト献立です。