



令和5年 3月の献立表

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

日	のみもの	こんだて	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水		セサミトースト クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳(飲用),鶏肉,牛乳(調理用),生クリーム,青大豆,大豆	無塩食パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,ごま油	にんじん,玉葱,パセリ,きゅうり,キャベツ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 1.3 g
2木		中華丼 ハンパンスー フルーツ白玉	牛乳(飲用),豚肉,いか短冊,冷凍むきえび,うずらたまご,絹豆腐	精白米,精麦,サラダ油,でんぷん,ごま油,白すりごま,白玉粉,上白糖	たけのこ(水煮),白菜,玉葱,ねぎ,にんじん,チンゲン菜,干し椎茸,しょうが,きゅうり,大根,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	エネルギー 702 kcal たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 1.9 g
3金		春のちらし寿司 沢煮椀 魚の西京焼き 菜の花あえ ピーチかん	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,白みそ,粉寒天	精白米,三温糖,白いりごま,サラダ油,上白糖	たけのこ(水煮),にんじん,ふき(水煮),さやえんどう,ごぼう,ねぎ,干し椎茸,菜の花,ほうれん草,キャベツ,冷凍ホールコーン,しめじ,桃果汁	エネルギー 693 kcal たんぱく質 36.2 g 食塩相当量 2.4 g
6月		ごまご飯 四川豆腐 揚げじゃがサラダ	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉	精白米,白いりごま,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,じゃが芋,揚げ油	玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,チンゲン菜,干し椎茸,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン	エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.4 g 食塩相当量 1.5 g
7火		ご飯 味噌汁 肉じゃが きよみオレンジ	牛乳(飲用),生わかめ,絹豆腐,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,きよみオレンジ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.5 g 食塩相当量 1.6 g
8水		無塩丸パン ミネストラスープ 魚のムニエルレモン醤油 きよはちサラダ	牛乳(飲用),豚肉,ベーコン,生鮭切身	無塩食パン,シエルマカロニ,じゃが芋,薄力粉,サラダ油,有塩バター,はちみつ	玉葱,にんじん,トマト缶詰,パセリ,レモン,キャベツ,きゅうり,ほうれん草,冷凍ホールコーン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 32.4 g 食塩相当量 1.7 g
9木		担々麵 ジャンボぎょうざ 華風漬け	牛乳(飲用),豚肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,上白糖,練りごま白,でんぷん,ぎょうざの皮,揚げ油,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,にら,きゅうり,大根	エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g
10金		湯炊き麦ご飯 すいとん 焼きししゃも キャベツの即席漬け	牛乳(飲用),鶏肉,油揚げ,ししゃも	精白米,精麦,里芋,薄力粉,サラダ油,白いりごま	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,大根,キャベツ,きゅうり,しょうが	エネルギー 631 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 1.8 g
13月		親子丼 味噌汁 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),鶏肉,たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,精麦,上白糖,じゃが芋,練りごま白,白いりごま	玉葱,にんじん,小松菜,キャベツ,大根	エネルギー 651 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.3 g
14火		きよご揚げパン ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用),きなこ,大豆,豚肉,ツナ水煮(フレーク)	無塩コッパン,揚げ油,上白糖,サラダ油,じゃが芋,薄力粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 2.2 g
15水		ご飯 かきたま汁 さばの塩焼き ごまじゃこあえ いちご	牛乳(飲用),絹豆腐,たまご,さば切身,ちりめんじゃこ	精白米,精麦,でんぷん,サラダ油,白いりごま	ほうれん草,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,大根,いちご	エネルギー 626 kcal たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 1.8 g
16木		スパゲティミートソース マセドアンサラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),大豆,豚肉	スパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃが芋,サイダー	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,マッシュルーム(水煮),トマトピューレ,きゅうり,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
17金		カレーライス 海藻サラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),豚肉,海草ミックス,粉寒天,ヨーグルト	精白米,精麦,じゃが芋,サラダ油,薄力粉,ごま油,白いりごま,上白糖	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	エネルギー 762 kcal たんぱく質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g
20月		赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ ごまあえ	牛乳(飲用),ささげ,生わかめ,絹豆腐,鶏肉	もち米,精白米,黒いりごま,あられふ,上新粉,でんぷん,揚げ油,上白糖,白すりごま	ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,小松菜,大根	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.7 g 食塩相当量 2.2 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5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。