



3がつ こんだて表



清瀬市立清明小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん		かきたまじる にくじゃが いちご	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご ぶたにく	せいはくまい、むぎ、でんぶん じゃがいも、いとこんにく、 あぶら、さとう	ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ にんじん、さやいんげん、いちご	636 kcal 24.7 g 16.0 g 1.5 g
2 木	おやこどん		みそしる ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう、とり、たまご カットわかめ、とうふ、みそ	せいはくまい、むぎ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな キャベツ、もやし	612 kcal 29.2 g 19.0 g 2.4 g
3 金	はるのちらしずし 		すましじる さかなのさいきょうやき なのはなあえ	ぎゅうにゅう、たまご、えび、のり かまぼこ、カットわかめ、とうふ さわら、みそ	せいはくまい、さとう、ごま、あぶら	たけのこ、にんじん、ふき さやえんどう、ねぎ、なのはな ほうれんそう、キャベツ ホールコーン、しめじ	614 kcal 34.9 g 18.6 g 2.6 g
6 月	きなこあげパン		ポークビーンズ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、だいず ぶたにく	こめこパン、さとう、あぶら じゃがいも、はくりきこ アーモンド	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、パセリ トマトピューレ、キャベツ きゅうり、はくさい	691 kcal 29.7 g 31.1 g 2.4 g
7 火	ちゅうかどん		パンサンスー ピーチかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび うずらたまご、こなかんでん	せいはくまい、むぎ、あぶら でんぶん、ごま、さとう	たけのこ、はくさい、たまねぎ ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ ほししいたけ、しょうが、きゅうり もやし、ももかじゅうジュース	600 kcal 25.3 g 15.7 g 1.9 g
8 水	こめこパン		ミネストラスープ さかなの△ニエルレモンしょうゆ きよはちサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン だいず、さけ	こめこパン、マカロニ、じゃがいも はくりきこ、あぶら、バター はちみつ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト パセリ、レモン、キャベツ、きゅうり ほうれんそう、ホールコーン	637 kcal 36.1 g 24.6 g 2.4 g
9 木	タンタンメン		ジャンボぎょうざ かふうづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう ごま、でんぶん、ぎょうざのかわ はくりきこ	にんにく、しょうが、にんじん ピーマン、ねぎ、ほししいたけ キャベツ、にら、きゅうり、だいこん	697 kcal 27.1 g 29.8 g 2.5 g
10 金	ゆだきむぎごはん		すいとん やきししゃも キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、とり、 あぶらあげ、ししゃも	せいはくまい、むぎ、さといも はくりきこ、あぶら、ごま	ねぎ、しめじ、こほう、にんじん だいこん、キャベツ、きゅうり しょうが	611 kcal 28.7 g 15.8 g 1.8 g
13 月	ごまごはん		しせんどうふ あげじゃがサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	せいはくまい、ごま、あぶら さとう、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、たけのこ、にんじん チンゲンツァイ、ほししいたけ しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、ホールコーン	657 kcal 26.0 g 20.8 g 1.5 g
14 火	スパゲティ ミートソース		コーンサラダ ジェラート	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく ジェラート	スパゲティ、あぶら さとう、はくりきこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー マッシュルーム、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、ホールコーン	745 kcal 26.0 g 28.1 g 1.8 g
15 水	ごはん		みそしる さばのおおやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ さば、ちりめんじゃこ	せいはくまい、むぎ、じゃがいも あぶら、ごま	たまねぎ、しょうが、キャベツ きゅうり、もやし	592 kcal 28.6 g 18.0 g 2.1 g
16 木	カレーライス		かいそうサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス	せいはくまい、むぎ、じゃがいも あぶら、はくりきこ、ごま サイダー	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマトピューレ キャベツ、きゅうり りんごかんづめ、みかんかんづめ	732 kcal 20.2 g 23.5 g 2.2 g
17 金	せきはん 		さわにわん とりのからあげ ごまあえ いちご	ぎゅうにゅう、ささげ、ぶたにく とり	もちごめ、せいはくまい、ごま あぶら、しょうしんこ、でんぶん さとう	こほう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、にんにく しょうが、キャベツ、こまつな もやし、いちご	645 kcal 30.0 g 19.5 g 2.3 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。



～6年生リクエスト給食～

2月に、6年生を対象に好きな給食についてアンケートをとったところ、結果は以下の通りでした。

1位 サイダーポンチ 2位 海藻サラダ 3位 ジャージャー麺 4位 ジャンボ餃子

ジャージャー麺は2月の6年生を送る会の日に実施しましたので、その他のメニューを3月の給食に入れました。



3月8日「みつばちの日」は、「Kiyohachi(きよはち)」が登場!



清瀬市では、平成26年3月から地域の活性化、花のあるまちづくり事業の充実、健康食品はちみつを活用を目的に、市役所の屋上でみつばちを育てています。みつばちによる受粉活動は、農作物のみのりを豊かにし、市内の農業の活性化にもつながっています。また、採れたはちみつをまちの特産物として販売するなどして、清瀬市の魅力を伝えています。



3月8日は「みつばちの日」ということで、清瀬で採れたはちみつ「kiyohachi」を使って「きよはちサラダ」を作ります。お楽しみに!