

日曜日	主 食	牛乳	お か す	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	メ モ	エネルギー
				たんぱく質				
1 金	はるのちらしずし 	牛乳	すましじる さわらのゆずみそやき おひたし	牛乳(飲用), たまご, えび, きざみのり, カットわかめ, とうふ, かつおぶし, さわら, みそ, いとけずり	せいはいくまい, さとう, ごま, あぶら, あられ, ぶ, さとう	たけのこ, にんじん, さやえんどう, ねぎ, ゆず, キャベツ, もやし, こまつな	3月3日桃の節句にちなみ、ちらし寿司を作ります♪料理の華やかな見た目が桃の節句にぴったり! ということで大正時代頃から広く親しまれてきたそうです。	611 33.7
4 月	ジャージャーめん 	牛乳	ジャンボぎょうざ サイダーポンチ	牛乳(飲用), ぶたにく, だいず, みそ	むしちゅうかめん, あぶら, さとう, でんぶん, きょうざのかわ, こむぎ, サイダー	にんにく, しょうが, ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, にんじん, キャベツ, にら, みかかんづめ, バインかんづめ, ももかんづめ	6年生のリクエスト献立第一弾です。ジャンボ餃子は直径16cmの皮を使っていますが、これは学校給食ならではの特注品です。味わって食べましょう!	716 27.4
5 火	こうやどうふごはん 	牛乳	ごもくみそしる たまごやき ごまあえ	牛乳(飲用), ぶたにく, こおりとうふ, あぶらあげ, かつおぶし, みそ, たまご	せいはいくまい, はつがげんまい, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, こま	ほししいたけ, にんじん, はくさい, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, もやし	今日のご飯には、みじん切りにした高野豆腐が入っています。高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれ、その名の通り豆腐を一度凍らせてから乾燥させた食品です。味が染み込みやすく、一段と料理をおいしくしてくれます。	643 27.8
6 水	きなこあげパン 	牛乳	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳(飲用), きなこ, とりにく, しろいんげん, まめ, 牛乳(調理用), なまクリーム, ツナ	こめこパン, あぶら, さとう, じゃがいも, こむぎ, パター	にんじん, たまねぎ, きゅうり, キャベツ	6年生のリクエスト献立第二弾です。きな粉揚げパンのパンには、米粉パンを使っています。もちもち食感を楽しみながら食べましょう!	714 25.6
7 木	マーボーどん 	牛乳	ワンタンスープ ももゼリー	牛乳(飲用), とうふ, ぶたにく, みそ, ぶたにく, こなかなてん	せいはいくまい, はつがげんまい, ごま, あぶら, さとう, でんぶん, ウェーブワンタン	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, にら, もやし, にんじん, チンゲンツアイ, ももジュース	今日のスープはワンタンスープです。ワンタンは、本来はぎょうざのように皮で具を包んだもののことを言いますが、給食では皮のみを具材として使用しています。十小で人気のあるスープの一つです。たくさん食べてくださいね!	680 25.1
8 金	スパゲティ-ミートソース 	牛乳	グリーンサラダ まっちゃんケーキ	牛乳(飲用), だいず, ぶたにく, たまご, 牛乳(調理用), なまクリーム	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, こむぎ, こむぎ, パター	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト, ピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし	6年生のリクエスト献立第三弾です。抹茶を使った和風のケーキが上位にランクインしました! 給食で出るケーキは、調理員さんが生地から作ってくれる手作りケーキです。味わって食べましょう。	721 26.4
11 月	ゆだきごはん 	牛乳	すいとん やしししゃも キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用), かつおぶし, とりにく, あぶらあげ, ししゃも	せいはいくまい, さといも, こむぎ, 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	今から13年前の今日、東日本大震災が発生しました。震源地から離れた清瀬市でも、食料や日用品が手に入りにくくなるなどの影響がありました。今日は災害時の炊き出しをイメージした献立です。恵まれた環境に感謝の気持ちをもって過ごしましょう。	608 26.5
12 火	ごまごはん 	牛乳	とりのからあげ わふうあえ のっぺいじる	牛乳(飲用), とりにく, やきちくわ, かつおぶし	せいはいくまい, こま, しょうしんこ, でんぶん, あぶら, さといも, こんにゃく	にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, たけのこ, ほししいたけ, ねぎ	6年生のリクエスト献立第四弾、から揚げの登場です。鶏肉には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。ご飯と一緒にもりもり食べて、じょうぶな体をつくりましょう!	636 26.5
13 水	シーフードピラフ 	牛乳	ABCスープ ビーンズサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用), いか, えび, ほたて, かいばしら, ぶたにく, あおだいず, だいず, こなかなてん, ヨーグルト	せいはいくまい, はつがげんまい, パター, あぶら, じゃがいも, ABCパスタ, さとう	たまねぎ, グリンピース, にんじん, パセリ, きゅうり, キャベツ	今日のスープにはAからZまでのアルファベットと、0から9までの数字の形のマカロニが入っています。何種類のマカロニを見つけられるかな? 食べながら探してみてください♪	663 27.9
14 木	ごはん 	牛乳	ピリカラにくじゃが きのこじる	牛乳(飲用), ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, かつおぶし	せいはいくまい, はつがげんまい, あぶら, じゃがいも, こんにゃく, さとう, でんぶん	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しめじ, えのきたけ, こまつな	ピリカラ肉じゃがは、豆板醤という辛みのある味噌と一味唐辛子を使って味付けをしています。辛みが苦手な人はご飯と一緒に食べたり汁ものを途中で飲んだりするなど、工夫しながら食べてみましょう!	600 21.7
15 金	ごまごはん 	牛乳	けんちんじる さばのしおやき いそあえ きよみオレンジ	牛乳(飲用), とうふ, かつおぶし, さば, きざみのり	せいはいくまい, こま, こんにゃく, さといも, あぶら	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, キャベツ, ほうれんそう, えのきたけ, しめじ, とうもろこし, きよみオレンジ	今日の主菜は「さばの塩焼き」です。「さば」には体をつくるもとになるたんぱく質と、体の調子を整えてくれるビタミンが多く含まれています。体に嬉しい栄養がいっぱいのお魚です。骨に気をつけながら、よくかんで食べてくださいね。	633 28.1
18 月	ビーフカレーライス 	牛乳	かいそうサラダ いちご	牛乳(飲用), きゅうりにく, かいそうミックス	せいはいくまい, はつがげんまい, じゃがいも, あぶら, こむぎ, こま	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, いちご	最終日の今日は6年生のリクエスト献立最終弾、カレーライスです。いつもは鶏肉か豚肉を使っていますが、2月に牛乳を出せなかった代わりとして、今日は牛肉を使っています。たくさん食べて、気持ちよく一年間の給食時間を締めくくりましょう!	712 19.2

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。

今月は小学校最後の給食となる6年生からリクエストメニューを募り、献立に取り入れています! 6年生の皆さん、1日1日が小学校での最後の献立となります。6年間の思い出を振り返りながら、たくさん食べてくださいね! 1年生から5年生までの皆さんも、進級に向けてチャレンジ精神をもって、今まで以上にたくさん食べてくれると嬉しいです♪



【主食部門】
1位 きなこ揚げパン
2位 ジャーチャー麺
3位 カレーライス

【主菜部門】
1位 ジャンボ餃子
2位 から揚げ
3位 ししゃも、
くじらの竜田揚げ

【副菜部門】
1位 ツナサラダ
2位 海藻サラダ
3位 ごまあえ、
ビーンズサラダ



【汁もの部門】
1位 クリームシチュー
2位 ワンタンスープ
3位 ABCスープ

【デザート部門】
1位 サイダーポンチ
2位 抹茶ケーキ
3位 フルーツポンチ

一年間
ありがとうございました!
春休みも元気に
過ごしてくださいね

