



3かつ こんだて表

清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやくにくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしをととのえる	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらしずし		すましじる さわらのゆすみそやき おひたし	ぎゅうにゅう,たまご,えび きざみのり,わかめ,とうふ さわらみそ	こめ,さとう,ごま,あぶら はなふ	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	590 kcal 32.7 g 17.9 g 2.4 g
4 月	きなこあげパン		クリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ,とりにく いんげんまめ,なまクリーム ツナ	むえんコッペパン,あぶら さとう,じゃがいも はくりきこ,バター	にんじん,たまねぎ きゅうり,キャベツ	695 kcal 24.8 g 31.0 g 1.6 g
5 火	ごまごはん		きのごみそしる ピリからにくじゃが	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ あぶらあげ,みそ	こめ,ごま,あぶら じゃがいも,こんにゃく さとう	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	598 kcal 22.7 g 16.9 g 1.7 g
6 水	スパゲティ ミートソース		ハニーサラダ おちゃケーキ	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,たまご なまクリーム	スパゲティ,あぶら,さとう はくりきこ,はちみつ,バター	しょうが,にんにく セロリー,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト キャベツ,きゅうり,もやし	694 kcal 25.7 g 23.4 g 2.4 g
7 木	こうやどうふごはん		ごもくみそしる たまごやき わふうあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく こおりとうふ,あぶらあげ みそ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごま,じゃがいも	ほししいたけ,にんじん キャベツ,ねぎ, こまつな もやし	614 kcal 27.0 g 21.9 g 2.2 g
8 金	えびピラフ		ABCスープ ピーズサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう,えび,ぶたにく ひよこまめ,だいず こなかんでん,こなぜうチン	こめ,むぎ,バター,あぶら じゃがいも,ABCパスタ さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ きゅうり,キャベツ みかんジュース	617 kcal 21.9 g 13.5 g 1.9 g
11 月	ゆだきごはん		すいとん やきししゃも キャベツのそくせきあえ	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,ししゃも	こめ,さといも,はくりきこ あぶら,ごま	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	576 kcal 25.8 g 14.3 g 1.8 g
12 火	カレーライス		かいそうサラダ きよせのいちご	ぎゅうにゅう,ぶたにく かいそうミックス	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら はくりきこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,トマト,キャベツ きゅうり,ホールコーン いちご	637 kcal 21.1 g 19.2 g 2.1 g
13 水	ジャージャーめん		ジャンボぎょうざ サイダーポンチ	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,てんぷん ぎょうざのかわ,はくりきこ サイダー	にんにく,しょうが,ねぎ だけのこ,ほししいたけ にんじん,キャベツ,にら みかんかん,りんごかん,ももかん	694 kcal 25.7 g 24.7 g 2.6 g
14 木	マーボーどん		チンゲンサイのスープ りんごかん	ぎゅうにゅう,とうふ ぶたにく,みそ,こなかんでん	こめ,むぎ,ごま,あぶら さとう,てんぷん,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ だけのこ,ほししいたけ,にら にんじん, チンゲンサイ りんごジュース	643 kcal 23.6 g 19.7 g 2.1 g
15 金	ごまごはん		こんさいみそしる さばのしおやき いそあえ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ さば,きざみのり	こめ,ごま,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 こまつな ,えのきたけ,しめじ ホールコーン,きよみ	603 kcal 28.2 g 17.9 g 1.7 g
18 月	せきはん		すましじる とりのからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう,ささげ,とりにく ちらしかまぼこ,とうふ わかめ	こめ,もちごめ,しょうしんこ てんぷん,あぶら,さとう,ごま	にんにく,しょうが にんじん,ねぎ ほうれんそう,もやし	593 kcal 27.7 g 18.0 g 2.1 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。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に**太字**で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

～6年生リクエスト給食～

6年生がクロームブックを活用して、もう一度食べたい給食について主菜、副菜デザート別に、自分たちでアンケートをとりました。その結果、最も多かったものを13日の給食で提供します。

主食1位 ジャーチャー麺 副菜1位 ジャンボ餃子 デザート1位 サイダーポンチ



今月の給食から

- 【1日】3月3日はひなまつりです。少し早めですが、1日の給食では「ちらし寿司」と、花麩の入ったすまし汁を作ります。
- 【11日】この日は東日本大震災がおこった日です。普段は、当たり前のように食べ物も水も手に入りますが、災害時は、水すらも思うように手に入らないことがあります。改めて、食べ物や水の大切さを考える機会になると良いと思います。この日の給食の「湯炊きご飯」は、炊飯器が使用できなかった場合を想定して、ガス回転釜でご飯を炊きます。
- 【13日】この日は、6年生のリクエスト給食です。6年生以外の子たちも好みそうな組み合わせの献立になりました。
- 【18日】今年度最後の給食は、卒業祝い献立です。6年生の門出をお祝いで「お赤飯」を炊きます。すまし汁には、桜の形をしたちらしかまぼこを加えて華やかにします。小学校最後の給食をしっかりと味わってください。

12日の「きよせのいちご」について

今年度、清瀬市では、学校給食市内産農産物活用補助金事業を実施しています。本校では今月、市内産いちごを提供する際に補助金を活用します。なお、この事業は児童生徒のみを対象としているため、この日のいちごは児童のみの提供になります。