

3月給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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 金	春のちらし寿司	○	たまご,むきえび,きざみのり	米,三温糖,白いりごま,油	たけのこ水煮,にんじん,れんこん,さやえんどう	605 kcal	●ひな祭り(桃の節句) 彩りきれいなちらし寿司と、桃を使ったゼリーを作ります☆ 
	お吸い物		鶏肉,絹ごし豆腐	花麩	干し椎茸,ねぎ	23.3 g	
	菜の花のごまあえ			三温糖,白すりごま	菜の花,チンゲンツァイ,ホールコーン	1.9 g	
	桃ゼリー		アガー	上白糖	桃果汁ジュース,白桃缶		
4 月	カレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	657 kcal	《旬》菜の花  ●6年生のリクエスト! 4日の6年生を送る会のあとの給食は、6年生のリクエスト献立にしました!「卒業前に食べたい!」と思う給食のアンケートをとったところ、主食1位がカレーライス、副菜1位が海藻サラダになりました◎ 
	海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり	19.1 g	
	清見オレンジ				きよみオレンジ	2.3 g	
5 火	青菜ごはん	みかんジュース	ちりめんじゃこ	米,麦,ごま油,白いりごま	こまつな	24.2 g	《旬》清見オレンジ ●お別れ給食 5日は縦割り班で6年生を囲んで給食を食べる、お別れ給食です。この日は給食室でお弁当箱に給食をつめてお届けします☺
	鶏のから揚げ		鶏肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが	1.5 g	
	切干大根の煮物		油揚げ	油,三温糖	切干しだいこん,にんじん		
	ビーンズポテト		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,油			
	ミニトマト				ミニトマト		
6 水	米粉パン	○		米粉パン		619 kcal	《旬》さわら  ●6年1組の献立 7日は家庭科の学習で6年1組の児童が考えた献立を、給食室で作ります!6年1組は、自分たちの副菜とデザートを家庭科室で調理する予定です。
	さわらのパン粉焼き		さわら,粉チーズ	パン粉,オリーブ油	パセリ粉	32.5 g	
	白いんげん豆のポタージュ		白いんげん豆,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,米	玉葱,セロリー	2.5 g	
	グリーンサラダ			油	キャベツ,きゅうり,ほうれんそう,玉葱		
7 木	マーボー丼	○	木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にら	702 kcal	《旬》いちご  ～清瀬市産食材～ ・チンゲンサイ(清水さんより)  ・さつまいも(岩田さんより) 
	やみつき!無限ピーマン		ツナ	ごま油,白いりごま	ピーマン,もやし	25.3 g	
	オリジナルフルーツポンチ		絹ごし豆腐	白玉粉,サイダー	みかん缶,パイン缶,いちご	2.0 g	
8 金	ご飯	○		米,麦		679 kcal	●防災備蓄食品 活用献立 3.11に合わせて、清瀬市で災害時のために備蓄されている食品を活用した給食を提供します。詳しくは裏面をご覧ください。 
	さばのごまケチャソース		さば	でんぷん,油,上白糖,白すりごま	しょうが	28.7 g	
	きのこ汁		木綿豆腐,油揚げ	でんぷん	にんじん,しめじ,えのきたけ,なめこ水煮,こまつな	2.2 g	
	きゃべつの即席漬け			白いりごま	キャベツ,きゅうり,しょうが		
11 月	ひじきごはん	○		ひじきごはん(アルファ化米)		587 kcal	●6年2組の献立 14日は家庭科の学習で6年2組の児童が考えた献立を、給食室で作ります!6年2組は、自分たちの汁ものと副菜を家庭科室で調理する予定です。 ●セレクト給食 今年度最後のセレクト給食は、手作りパンの中の具を選ぶようにしました! 
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも	でんぷん,油		21.2 g	
	だまこ汁		鶏肉	油,糸こんにゃく,アルファ化米,でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,まいたけ,ねぎ	2.5 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし		
12 火	スパゲティパスタオーレ	○	むきえび,いか,ほたてがい	スパゲティ,オリーブ油	たかのつめ,にんにく,玉葱,トマト缶,トマトピューレ,トマトペースト	651 kcal	●6年2組の献立 14日は家庭科の学習で6年2組の児童が考えた献立を、給食室で作ります!6年2組は、自分たちの汁ものと副菜を家庭科室で調理する予定です。 ●セレクト給食 今年度最後のセレクト給食は、手作りパンの中の具を選ぶようにしました! 
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	きゅうり,キャベツ	28.1 g	
	ストロベリーケーキ		クリームチーズ,牛乳,たまご	上白糖,バター,薄力粉	いちご,レモン	1.9 g	
13 水	桜エビとしらすのかき揚げ丼	○	さくらえび,しらす干し,大豆,たまご	米,麦,薄力粉,油,三温糖	玉葱,ホールコーン	686 kcal	《旬》さくらえび  《旬》デコボン
	五目みそ汁		赤みそ,白みそ	さつまいも,こんにゃく	ごぼう,ねぎ,にんじん,だいこん	22.3 g	
	デコボン				デコボン	2.2 g	
14 木	ご飯	○		米,麦		612 kcal	●6年2組の献立 14日は家庭科の学習で6年2組の児童が考えた献立を、給食室で作ります!6年2組は、自分たちの汁ものと副菜を家庭科室で調理する予定です。 ●セレクト給食 今年度最後のセレクト給食は、手作りパンの中の具を選ぶようにしました! 
	チキンソテー		鶏肉	バター		23.0 g	
	けんちん汁		木綿豆腐	じゃがいも,こんにゃく,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう	1.9 g	
	わかめとみかんの酢の物		生わかめ	上白糖	みかん缶,きゅうり		
15 金	オムライス	○	鶏肉,たまご	米,麦,油,薄力粉,三温糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮	647 kcal	●セレクト給食 今年度最後のセレクト給食は、手作りパンの中の具を選ぶようにしました! 
	ABCパスタスープ			ABCパスタ	玉葱,キャベツ,にんじん,ほうれんそう	23.4 g	
	ヨーグルトかん		粉寒天,牛乳,生クリーム,プレーンヨーグルト	上白糖	レモン	2.2 g	
18 月	セレクト手作りパン (ツナマヨコーンパン または ベーコンケチャップオニオンパン)	○	豆乳,ツナ(ツ),ベーコン(ベ)	強力粉,上白糖,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ(ツ),油(ベ)	ホールコーン(ツ),玉葱(ベ)	663 kcal(ツ) 616 kcal(ベ)	●綱めし 今年度最後の給食は、6年生の卒業と1～5年生の進級を祝って綱めしを作ります☺ 
	ポトフ		豚肉,フランクフルト	油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー	23.2 g(ツ) 22.3 g(ベ)	
	いちご				いちご	2.0 g	
19 火	鯛めし	○	まだい	米	しょうが,さやえんどう	586 kcal	●綱めし 今年度最後の給食は、6年生の卒業と1～5年生の進級を祝って綱めしを作ります☺ 
	肉じゃが		豚肩肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	26.6 g	
	お祝いすまし汁		なると,生わかめ,絹ごし豆腐		たけのこ水煮,ねぎ,みつば	2.3 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

※18日(月)の手作りパンは2種類のうちから事前に選んだものを提供します。どちらを選んだかによって使用する食材および栄養価が異なります。

(ツ)と書かれたものはツナマヨコーンパン、(ベ)と書かれたものはベーコンケチャップオニオンパンを選んだ場合の食材および栄養価です。