3がつ　こんだて表

清瀬市立清瀬第四小学校

日 曜	牛乳	献立名	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
3 月		ちらしずし さわにわん ひなゼリー	ぎゅうにゅう,えび,あぶらあげ,のり,ぶたにく,ちらしかまぼこ,こなかんてん	こめ,さとう,ごま,あぶら,さとう,いちごジャム	こまつな,たけのこ,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほししいたけ	546 23.1 15.2 1.7
4 火		スパゲティーミートソース はくさいサラダ かんきつるい	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく	ハーフスパゲティ,オリーブオイル,あぶら,さとう,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,エリンギ,トマトピューレ,はくさい,きゅうり,とうもろこし,かんきつるい	586 24.0 19.9 2.0
5 水		ゆかりごはん ししゃものこうみあげ だいずといものじゃこがらいなかじる	ぎゅうにゅう,ししゃも,だいず,ちりめんじゃこ,ちくわ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,さつまいも,さとう,ごまさといも,こんにゃく	ゆかり,しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	690 29.9 23.6 2.6
6 木		マーボーどん わかめスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,みそ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,あぶら,でんぷん,ごま,しらたまこ,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,にんじん,もやし,みかんかんづめ,パインかんづめ,ももかんづめ	673 25.3 19.2 2.1
7 金		ココアあげパン ツナサラダ チキンポトフ	ぎゅうにゅう,ツナ,とりにく,だいず	コッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも	だいこん,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,セロリ	735 29.8 34.8 2.4
10 月		シシジューシー もやしチャンプルー もずくスープ ポーポー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,こんぶ,とうふ,おかか,もずく	こめ,むぎ,ごま,さとう,あぶら,こむぎこ,くろさとう	しょうが,ごぼう,にんじん,もやし,たまねぎ,にら,ねぎ	687 26.1 18.4 2.4
11 火		ゆだきむきごはん もうかざめのにんにくやき そくせきづけ はっとじる	ぎゅうにゅう,もうかざめ,とりにく,あぶらあげ	こめ,あぶら,ごま,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,はくさい,きゅうり,にんじん,ねぎ,ほんしめじ,ごぼう,だいこん	568 30.6 15.5 1.6
12 水		ジャージャーめん ジャンボぎょうざ サワーかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,こなかんてん,にゅうさんきん	むしちゅうかめん,さとう,でんぷん,ぎょうざのかわ,あぶら,こむぎこ	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	686 30 29.3 2.8
13 木		うみのさちピラフ ツナとほうれんそうのキッシュふう じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう,いか,わかめ,ツナ,たまご,,なまクリーム,チーズ,レンズまめ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ほうれんそう,パセリ	680 30.3 26.2 2.8
14 金		ごはん ヒレかつ キャベツサラダ ごもくみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,あぶら,ごま,さとう,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,はくさい,にんじん,ねぎ	664 31.9 25.1 1.8
17 月		ちゅうかどん はるさめスープ かんきつるい	ぎゅうにゅう,いかえび,ぶたにく,うずらたまご	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,はるさめ,ごま	しょうが,たけのこ,はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほししいたけ,えのきたけ,こまつな,かんきつるい	598 26.8 16.2 2.3
18 火		ごはん さわらのはなぞのやき なのはなあえ のっぺいじる　グレープかん	ぎゅうにゅう,さわら,チーズ,とうふ,ちくわ,こなかんてん	こめ,むぎ,マヨネーズ(エッグケア),あぶら,さといも,こんにゃく,でんぷん	たまねぎ,にんじん,あかピーマン,なのはな,ほうれんそう,キャベツ,コーン,えのきたけ,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ,ぶどうジュース	587 28.7 21.5 2.0
19 木		てりやきバーガー フライドポテト アイスクリーム	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,アイスクリーム	こめこパン,パンこ,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,しょうが,キャベツ	672 35.5 27.7 2.1
21 金		カレーライス ビーンズサラダ いちご	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひよこまめ,だいず	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,いちご	618 21.2 20.0 1.9

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？　食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

1年間ありがとうございました

この一年間、給食は班で向き合ったり、前向きのままでも

どのクラスもリラックスして楽しく食べている様子が、伝わってきます。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。