

# 3がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	牛乳	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		《ひなまつり こんだて》 はるのちらしずし おすいもの ごまあえ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう、たまごえび、 あぶらあげ、のり、とりにく、とうふ、 なまクリーム	せいはくまい、さとう、ごま、あぶら、ふ、 ねりごまいちごジャム	たけのこ、れんこん、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう、 もやし	624 kcal 26.2 g 20.8 g 1.9 g	12月		コーンマヨトースト チリコンカン きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、チーズ、きんときまめ、 ぶたにく、ベーコン	しょうパン、マヨネーズ、あぶら、 じゃがいも	とうもろこし、パセリ、セロリー、 にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 きよみオレンジ	570 kcal 22.6 g 25.2 g 2.3 g
3火		★ジャージャーめん こんにゃくあえ ★サイダーボンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、 ツナ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぶん、サラダこんにゃく、ごま、 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、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、ももかんづめ、 パインかんづめ、みかんかんづめ	578 kcal 23.2 g 21.3 g 2.4 g	13日		ゆかりごはん やきししゃも こじる こまつなのからししょうゆ	ぎゅうにゅう、ししゃも、だいず、 とうふ、みそ	せいはくまい、むぎ、ごま、さといも、 あぶら	しそ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 こまつな、もやし	570 kcal 29.2 g 17.1 g 2.2 g
4水		たまごいりチキンライス ★ABCスープ ★サワーかん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ベーコン、ぶたにく、かんでん、 にゅうさんきんいりょう	せいはくまい、むぎ、あぶら、こむぎこ、 さとう、じゃがいも、ABCバスタ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、ほうれんそう	606 kcal 23.4 g 18.9 g 1.7 g	16日		ごはん いかのかりんあげ けんちんじる ゆでやさいごまだれかけ ジョア（フレーン） スパゲティナポリタン じゃこサラダ セザミケーキ	ぎゅうにゅう、いか、とうふ	せいはくまい、むぎ、でんぶん、あぶら、 さとう、こんにゃく、じゃがいも、ごま、 ねりごま	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	631 kcal 27.7 g 17.7 g 2.5 g
5木		★きなこあげパン ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、 フランクフルト、ひじき	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	568 kcal 22.8 g 24.3 g 2.2 g	17日		ごはん メルルーサのチリソース チンゲンサイのスープ ナムル	ぎゅうにゅう、メルルーサ、とうふ	せいはくまい、むぎ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、 もやし	583 kcal 20.9 g 18.6 g 2.1 g
6金		ごはん さわらのごまみそやき のっぺいじる なのはなあえ	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とうふ	せいはくまい、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも、こんにゃく、 でんぶん	しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ほししいたけ、なのはな、 ほうれんそう、キャベツ、 とうもろこし	568 kcal 27.8 g 16.5 g 2.0 g	18日		★カレーライス かいそうサラダ ★みかんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かいそうミックス、かんでん	せいはくまい、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 みかんジュース	574 kcal 24.5 g 17.9 g 2.1 g
9月		ごはん にくどうふ じゃがいもたまねぎの みそじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 わかめ、あぶらあげ、みそ	せいはくまい、むぎ、しらたき、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	605 kcal 27.4 g 18.7 g 1.8 g	19日		さけわかめごはん にくじゃが おいわいすましじる	ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、ぶたにく、 なると、とうふ	せいはくまい、むぎ、ごま、じゃがいも、 しらたき、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	629 kcal 19.0 g 17.9 g 2.1 g
10火		チンゲンサイごはん ★ジャンボぎょうざ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 ぎょうざのかわ、こむぎこ、でんぶん	チンゲンツァイ、キャベツ、ら、ねぎ、 にんにく、しょうが、とうもろこし、 にんじん、ほうれんそう	578 kcal 19.3 g 18.6 g 1.7 g	23日		ゆだきごはん ちゅうかざめのにんにくやき はっとじる はくさいとこまつなの そくせきづけ	ぎゅうにゅう、ちゅうかざめ、とりにく、 あぶらあげ	せいはくまい、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ごま	にんにく、ねぎ、しめじ、ごぼう、 にんじん、だいこん、はくさい、 こまつな、しょうが	592 kcal 27.0 g 15.2 g 2.0 g
11水		ゆだきごはん ちゅうかざめのにんにくやき はっとじる はくさいとこまつなの そくせきづけ	ぎゅうにゅう、ちゅうかざめ、とりにく、 あぶらあげ	せいはくまい、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ごま	にんにく、ねぎ、しめじ、ごぼう、 にんじん、だいこん、はくさい、 こまつな、しょうが	588 kcal 31.2 g 15.5 g 1.6 g							

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 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）
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字です。
- ※ 料理名の最初に★がついているものは、6年生のリクエストメニューです。

基準値（中学年）	
エネルギー（kcal）	650kcal
たんぱく質（g）	26.0g
脂質（g）	20.9g
塩分（g）	2.0g

きよせ食ネットワーク会議では、毎月19（い）日の“食育の日”  
に合わせてレシピサイト「クックパット」にて、学校給食や保育園・  
健康推進課によるおすすめレシピを公開しています。



こちらの二次元コードからご覧になれます。→

**いいとこださん！“共食”のすすめ**

ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減っている現状。だれかと食べる“共食”を、ちょっと意識してみませんか？

**楽しみ**

だれかと一緒に食事をすると、ゆめからだも元気になります！

**食卓の劇**

楽しい食事では話も弾み、食がすすむことも期待できます！

一緒に食べよう

**健康**

主食・主菜・副菜がそろいやすく、栄養バランスがとれます！

**近所**

だれかと食べることで、異文化や考え方の違いも、つながりに繋がります！

食育推進ネットワーク 共食推進ネットワーク