

3月 給食予定献立表

令和7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。)				エネルギーたんばく質食塩相当量	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	その他 (調味料・だしなど)		
2月	カレーライス★	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,ウスターソース,オールスパイス,カルダモンパウダー,コリアンダー,クミンパウダー,こしょう,しお,マンガチャツネ,こならいエ,カレーこ,とりから,とんこつ,こめず,からしこ	603 kcal	●6年生リクエスト給食★マークがついているのは、6年生へのアンケートで人気だったものです詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください
	海藻サラダ★	○	かいそうミックス	じょうはくとう,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,こまつな		19.0 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		2.1 g	
3火	春のちらし寿司	○	たまご,えび,あぶらあげ,きざみのり	こめ,さんおんとう,いりごま,あぶら	たけのこ,れんこん,にんじん,さやえんどう		621 kcal	 《旬》きよみオレンジ 
	お吸い物	○	とりにく,とうふ	はなふ	ほししいたけ,ねぎ	こめず,しお,さけ,こいくちしょうゆ,だしこんぶ,さばふし,みりん,まっちゃん	25.2 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし		1.9 g	
	ひなまつりゼリー		ぎゅうにゅう,こなかてん,なまクリーム	じょうはくとう,いちごジャム				
4水	ジャージャー麺★	○	ぶたひきにく,だいず,あかみそ	むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,じょうはくとう,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,トウバンジャン,テンメンジャン,オイスターソース,とりから,からしこ,こめず,しお,こしょう	581 kcal	●ひなまつり(3月3日)女の子の健康と幸せを祈る、日本の伝統行事です。縁起がいいとされるちらし寿司と、菱餅をイメージしたひなまつりゼリーを作ります
	こんにゃくあえ	○	ツナ	サラダこんにゃく,ごまあぶら,あぶら,いりごま	こまつな,キャベツ,たまねぎ		23.3 g	
	サイダーポンチ★			サイダー	ももかんづめ,パンかんづめ,みかんかんづめ		2.4 g	
5木	うぐいすきなご揚げパン	○	うぐいすきなご	こめこパン,あぶら,じょうはくとう		しろワイン,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず,からしこ	578 kcal	 《旬》さわら 
	ポトフ	○	ぶたにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー		26.3 g	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		2.3 g	
6金	ご飯	○		こめ,むぎ			559 kcal	 《旬》菜の花 
	鱈のごまみそ焼き	○	さわら,しろみそ	ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,さばふし,だしこんぶ	26.2 g	
	のっぺい汁		とうふ	あぶら,さといも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ		1.7 g	
	菜の花あえ				なのはな,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン			
9月	ご飯	○		こめ,むぎ			593 kcal	 《旬》いちご 
	肉豆腐	○	ぶたにく,とうふ	しらたき,あぶら,さんおんとう	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	こいくちしょうゆ,さけ,さばふし,だしこんぶ	25.0 g	
	味噌汁★		なまわかめ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ		1.8 g	
	いちご				いちご			
10火	青梗菜ごはん	○		こめ,むぎ,ごまあぶら,いりごま	チンゲンサイ		591 kcal	●東日本大震災(3月11日)15年前のこの日、大きな地震と津波の災害がありました。今後、学校が避難所になった際には、給食室で炊き出しを行うことも想定されています。その訓練として、普段の電気を使う炊飯器ではなく、ガスを使う回転釜でご飯を湯炊きします！東北地方で水揚げされるもうかざめと、東北地方の郷土料理であるはっど汁を組み合わせました。
	ジャンボ餃子★	○	ぶたひきにく	ぎょうざのかわ,ごまあぶら,あぶら,こむぎこ	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	さけ,しお,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ	21.5 g	
	中華コーンスープ		とりにく,たまご	でんぷん	ホールコーン,とうもろこし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう		1.9 g	
11水	ご飯(湯炊き)	○		こめ			576 kcal	
	もうかざめのんにく焼き	○	もうかざめ	ごまあぶら	にんにく	だしこんぶ,さばふし,こいくちしょうゆ,しお,さけ,うすくちしょうゆ,みりん	27.7 g	
	はっど汁		とりにく,あぶらあげ	じゃがいも,こむぎこ	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,だいこん		1.6 g	
	即席漬け			いりごま	はくさい,こまつな,しょうが			
12木	スパゲティナポリタン	○	ウィンナー	ハーフスパゲティ,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,ピーマン	トマトケチャップ,ちゅうのうソース,しお,こしょう,オレガノ,こめず,こいくちしょうゆ,ベーキングパウダー	586 kcal	~清瀬産食材~ ・にんじん(松村さん) ・ほうれんそう ・はくさい(岩田さんより) ・だいこん(山下さんより) ・チンゲンサイ(清水さんより) ・こまつな(野村さんより) ・ねぎ(村野さんより)
	じゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	いりごま,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ		21.6 g	
	いちごヨーグルトケーキ		ヨーグルト,たまご	あぶら,オリーブ油,じょうはくとう,こむぎこ	レモンじる,いちご		1.9 g	
13金	ゆかりご飯	○		こめ,むぎ,いりごま	ゆかり		568 kcal	●セレクト手作りピザ今年度最後のセレクト給食は、手作りピザです！ブルコギピザと照り焼きチキンピザの2種類から、事前に選んだ方を提供します
	焼きししゃも	○	ししゃも			こいくちしょうゆ,からしこ,さばふし,だしこんぶ	27.8 g	
	呉汁		だいず,あぶらあげ,あかみそ	じゃがいも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		2.2 g	
	小松菜の辛子醤油				こまつな,もやし			
16月	ご飯	○		こめ,むぎ			614 kcal	《旬》ネーブルオレンジ 
	鶏のから揚げ★	○	とりにく	じょうしんこ,でんぷん,あぶら	にんにく,しょうが	こいくちしょうゆ,しお,さけ,さばふし,だしこんぶ	24.8 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.7 g	
	茹野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし			
17火	セレクト手作りピザ	○					597 kcal	
	手作りブルコギピザ	○	とうにゅう,ぶたにく,チーズ,きざみのり	きょうりきこ,あぶら,マヨネーズ,じょうはくとう,ごまあぶら	たまねぎ,にら,にんにく,しょうが	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,トウバンジャン,テンメンジャン,ドレイイースト,しお,あかワイン,ちゅうのうソース,トマトケチャップ,パブリカ,チリパウダー,とんこつ	26.1 g	
	手作り照り焼きチキンピザ	○	とうにゅう,とりにく,チーズ,きざみのり	きょうりきこ,マヨネーズ,あぶら,じょうはくとう,でんぷん	たまねぎ,ホールコーン		2.5 g	
	チリコンカン		きんときまめ,ぶたひきにく	あぶら	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトかん,トマトピューレ			
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ			
18水	ご飯	○		こめ,むぎ			573 kcal	《旬》ネーブルオレンジ 
	メルルーサのチリソース	○	メルルーサ	でんぷん,あぶら,じょうはくとう	にんにく,しょうが	しお,こしょう,トウバンジャン,こいくちしょうゆ,トマトケチャップ,さけ,とんこつ,とりから	24.4 g	
	ちんげん菜のスープ		とうふ	でんぷん,ごまあぶら	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,しめじ		2.2 g	
	ナムル			あぶら,ごまあぶら,いりごま	こまつな,もやし,にんにく			
19木	オムライス	○	とりにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム		641 kcal	●卒業お祝い給食6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！小学校最後の給食は「めでたい」の鯛を使った鯛めしと、お祝いすまし汁です
	ABCスープ	○	ベーコン,ぶたにく	じゃがいも,ABCパスタ	たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう	しお,こしょう,こいくちしょうゆ,とりから,とんこつ,トマトケチャップ	24.6 g	
	ヨーグルトかん		こなかてん,ぎゅうにゅう,なまクリーム,ヨーグルト	じょうはくとう	レモンじる		2.0 g	
23月	鯛めし	○	まだい	こめ	しょうが,さやえんどう		566 kcal	
	肉じゃが	○	ぶたにく	じゃがいも,しらたき,あぶら,さんおんとう	しょうが,たまねぎ,にんじん	だしこんぶ,さけ,うすくちしょうゆ,しお,みりん,こいくちしょうゆ,だしこんぶ,さばふし	27.1 g	
	お祝いすまし汁		なると,わかめ,とうふ		えのきたけ,ねぎ,こまつな		2.2 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。