



3がつ 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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	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	583 kcal 23.1 g 24.2 g 2.3 g
3火	はるのちらしずし		おすいもの あげほのゼリー	ぎゅうにゅう, たまご, えび, きざみのり, とりにく, とうふ わかめ, こなかんてん, にゅうさんきんいんりょう	こめ, さとう, ごま, あぶら, はなぶ	たけのこ, れんこん, にんじん, ごまつな, ほししいたけ, ねぎ, クランベリージュース	540 kcal 22.2 g 14.7 g 1.8 g
4水	ごはん		みそしる にくとうふ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, わかめ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しらたき, えのきたけ, ごまつな, ねぎ, にんにく, しょうが, はくさい	546 kcal 24.1 g 15.4 g 1.8 g
5木	オムライス		ABCスープ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ぶたにく, こなかんてん, ぎゅうにゅう, なまクリーム, プレーンヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら, はくりきこ, さとう, じゃがいも, ABCパスタ	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, レモン	621 kcal 24.0 g 20.6 g 1.9 g
6金	ごはん		チンゲンサイの はるさめスープ メルルーサのチリソース こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう, メルルーサ, とりにく	こめ, むぎ, でんぶん, あぶら, さとう, はるさめ, サラダこんにゃく, ごま	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ チンゲンツァイ, ほししいたけ, えのきたけ, キャベツ, とうもろこし	570 kcal 22.7 g 16.9 g 2.0 g
9月	わかめごはん		ごじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう, たきこみわかめ, ししゃも, だいす, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, さとう, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, キャベツ, ごまつな	588 kcal 30.0 g 19.6 g 2.2 g
10火	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 レンズまめ, みそ	むしちゅうかめん, あぶら, さとう, でんぶん, 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, たけのこ, ほししいたけ, にんじん, キャベツ, いら, ももかん, りんごかん, みかんかん	683 kcal 27.3 g 25.7 g 2.1 g
11水	ゆだきごはん		はっとじる もうかざめの にんにくやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう, もうかざめ, とりにく	こめ, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, 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, ごまつな, しょうが	548 kcal 28.5 g 14.1 g 1.6 g
12木	ツナコーントースト		チリコンカン みかん	ぎゅうにゅう, ツナ, ピザチーズ, さんときまめ, ぶたにく, ベーコン	しょくパン, あぶら, マヨネーズ, 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, みかん	614 kcal 25.8 g 27.3 g 2.4 g
13金	ごはん		のっぺいじる さわらのごまみそやき なのはなあえ	ぎゅうにゅう, さわら, みそ, とうふ	こめ, むぎ, さとう, ごま, あぶら, さとう, 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	547 kcal 27.4 g 16.5 g 2.0 g
16月	スパゲティペスカトーレ		はくさいサラダ おちゃケーキ	ぎゅうにゅう, えび, いか, たまご, なまクリーム	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう, はくりきこ, パター	にんにく, たまねぎ, トマト, はくさい, にんじん, ごまつな	608 kcal 26.2 g 21.6 g 2.1 g
17火	カレーライス		かいそうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かいそうミックス	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, パター, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	593 kcal 18.7 g 17.9 g 2.1 g
18水	ごはん		けんちんじる とりのからあげ ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ	こめ, むぎ, しょうしんこ, でんぶん, あぶら, じゃがいも, さとう, ごま	にんにく, 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, とうもろこし	615 kcal 26.0 g 19.1 g 1.7 g
19木	たいめし		おいわいすましじる にくじゃが いちご	ぎゅうにゅう, まだい, ぶたにく, いわいなる, とうふ	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, しらたき, グリンピース, えのきたけ, ねぎ, ごまつな, いちご	581 kcal 27.7 g 15.5 g 1.8 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。

今月の給食から

- 【3日】 この日はひなまつりです。「ちらし寿司」はたけのこや人参、れんこん等を調味料で煮て酢飯に混ぜ、上に炒り卵と、えびをのせます。
- 【10日】 この日は、6年生のリクエスト給食です。6年生以外の子供たちも好みそうな組み合わせの献立になりました。
- 【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、炊飯器が使えなくなった場合を想定して、ガス回転釜でご飯を炊きます。
- 【19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して「鯛めし」を作ります。小学校最後の給食を味わってください。