

3がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいはんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 日 よ 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
1	金	ちらしずし すましじる さわらのゆずみそやき おひたし	ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,きざみのり, ちらしかまぼこ,わ かめ,とうふ,さわら, みそ,おかか	こめ,さんおんとう, ごま,さとう,あぶら	かんぴょう,にんじん,ほし しいたけ,さやえんどう,ね ぎ,ゆず,キャベツ,もやし,こ まつな	568 29.2 18.0 2.4
4	月	シーフードピラフ ABCスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,いか, むきえび,ぶたにく, ひよこまめ,だいず	こめ,むぎ,バター,あ ぶら,じゃがいも,A BCパスタ,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ, きゅうり,キャベツ	585 23.0 14.5 1.8
5	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,みそ	むしちゅうかめん, あぶら,ごまあぶら, さとう,でんぷん, ぎょうざのかわ,こ むぎこサイダー	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,にら,みかん かん,パインかん,おうとう かん	724 26.8 25.7 2.6
6	水	こうやどうふごはん ごもくみそじる たまごやき わふうあえ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,こうやどうふ, あぶらあげ,みそ,た まご	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,ごま,じゃがい も,さんおんとう	ほししいたけ,にんじん,は くさい,ねぎ,キャベツ,きゅ うり,もやし	619 27.5 21.0 2.2
7	木	ドライカレー コーンサラダ かんぎつるい	ぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,うすら たまご	こめ,むぎ,あぶら,こ むぎこ,ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマ ン,にんにく,しょうが,トマ トピューレ,コーン,だいこ ん,きゅうり,かんぎつるい	664 24.2 21.4 2.0
8	金	ごはん ピリからにくじゃが きのこじる	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,あぶら あげ	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,いとこ んにやく,さんおん とう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,さやい んげん,しめじ,えのきたけ, こまつな	599 23.7 14.4 1.6
11	月	ゆだきむぎごはん すいとん ししゃものこうみあげ キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,とり にく,あぶらあげ,し しゃも	こめ,むぎ,さといも, こむぎこ,でんぷん, あぶら,ごま	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじ ん,だいこん,しょうが,キャ ベツ,きゅうり	672 27.2 18.8 1.8
12	火	てりやき チキンバーガー ミネストラスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう,とり にく,ベーコン,ひよ こまめ	こめこパン,あぶら, シエルマカロニ, じゃがいも	しょうが,キャベツ,たまね ぎ,にんじん,トマトかんづ め,パセリ	695 31.5 30 2.6
13	水	マーボーどん ワンタンスープ サワーかん	ぎゅうにゅう,とう ふ,ぶたにく,みそ,こ なかんてん,にゅう さんきんいんりょ う	こめ,むぎ,ごま,あぶ ら,さとう,ごまあぶ ら,でんぷん,ウェー プワンタン	しょうが,にんにく,ねぎ,た けのこ,ほししいたけ,にら, もやし,にんじん,チンゲン ツアイ	656 24.7 20.2 2.0

にち 日 よ 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
						脂質(g)
14	木	ごまごはん けんちんじる しろみざかなのかわりだれ いそあえ	ぎゅうにゅう,とう ふ,きんめだい,の り	こめ,ごま,こんにゃ く,さといも,ごまあ ぶら,でんぷん,さ とう	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,たまねぎ,キャベツ,こ まつな,えのきたけ,しめじ, コーン	659 26.4 21.7 1.6
15	金	スパゲティーミートソース グリーンサラダ パークドチーズケーキ	ぎゅうにゅう,だい ず,ぶたにく,プレー ンヨーグルト,ク リームチーズ,なま クリーム	こめ,ごま,こんにゃ く,さといも,ごまあ ぶら	しょうが,にんにく,たまね ぎ,にんじん,セロリー,エリ ンギ,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり,もやし,レモ ンじる	670 24.9 26.0 2.1
18	月	ぶたどん ポイルキャベツ なめこ汁 くだもの	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ,みそ	こめ,むぎ,さんおん とう,ごま	にんじん,たまねぎ,しらた き,ほししいたけ,キャベツ, ねぎ,なめこ,くだもの	607 24.9 16.1 1.8



1年間ありがとうございました

今年(ことし)はみんなで集(あつ)まって活動(かつどう)する場(ば)面(めん)が増(いっぽう)えた一方で、
年間(ねんかん)を通してインフルエンザ等(とう)の流行(りゅうこう)に気(き)を付(つ)けながら過(す)ごした
一年(いちねん)でもありました。給食(きゅうしょく)は、班(ばん)で向(ま)き合(あ)ったり、前(まえ)向(ま)きのままでも
どのクラスもリラックスして楽(たの)しく食(た)べている様(よう)子(す)が伝(でん)わってきます。
保護者(ほごしや)の皆(みな)さま、今年(ことし)度も給食運(きゅうしょくうん)営(えい)へのご理(り)解(かい)とご協(きょう)力(りき)を
あ(あ)りがとうござ(ご)い(い)ました。

ありがとうございました

