

令和6年度 よていこんだてひょう (令和7年3月分)

日	主 食	牛乳	お か す	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	メ モ	エネルギー たんぱく質
3月	はるのちらしずし 	牛乳	さわにわん ももセリー	牛乳(飲用),たまご,むきえび,きざみのり,ぶたにく,かつおぶし,こなかんでん	せいはいくまい,さんおんとう,いりごま,あぶら,さとう	たけのこ,にんじん,ぶき,ごぼう,ねぎ,ほししいたけ,ももジュース	3月3日桃の節句にちなみ、ちらし寿司を作ります。「料理の華やかな見た目が桃の節句にぴったり。」ということで大正時代ころから広く親しまれてきたそうです。	531 22.9
4火	スパゲティミートソース 	牛乳	♪ツナサラダ せとか	牛乳(飲用),だいす,ぶたにく,こなチーズ,ツナ	スパゲティ,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,マッシュルーム,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,せとか	6年生のリクエスト献立第1弾です。副菜部門で第2位のツナサラダはどの学年にも人気のメニューです。味わって食べましょう!	656 29.9
5水	ごまごはん 	牛乳	にらたまじる ♪にくじゃが	牛乳(飲用),とうふ,たまご,みそ,かつおぶし,ぶたにく	せいはいくまい,いりごま,じゃがいも,いとこんにゃく,あぶら,さとう	にら,ねぎ,たまねぎ,にんじん	6年生のリクエスト献立第2弾です。じゃがいもに味が染み込むように、じっくりコトコト煮込んで作ります。	544 24.6
6木	♪きなこあげパン 	牛乳	♪ポークビーンズ ♪かいそうサラダ	牛乳(飲用),きなこ,だいす,ぶたにく,なまクリーム,かいそうミックス	コッパン,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ,こまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	6年生のリクエスト献立第3弾です。きな粉揚げパンと海藻サラダは共にリクエストNo.1メニューです。お楽しみに。	634 24.8
7金	ゆかりごはん 	牛乳	とんじる やしししゃも やさいのごまふうみ	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,ししゃも,カットわかめ	せいはいくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,いりごま,すりごま	ゆかりこ,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,えのきたけ,キャベツ,もやし	具だくさんの豚汁は給食で定番のメニューです。具だくさんにすることで、減塩になります。豚汁をしっかり食べて体の中から温めましょう。	563 27.2
10月	マーボーどん 	牛乳	わかめスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,カットわかめ,こなかんでん,牛乳(調理性),なまクリーム,ヨーグルト	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,こまあぶら,かたくりこ,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,たまねぎ,レモンかじゅう	ヨーグルトかんは、プレーンヨーグルトに砂糖やレモン果汁を加えて、調理員さんが作ってくれる手作りの寒天です。味わって食べましょう。	624 24.0
11火	ごはん 	牛乳	はっとじる もうかざめのにんにくやき キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),かつおぶし,とりにく,あぶらあげ,もうかざめ	せいはいくまい,さといも,こむぎこ,こまあぶら,いりごま	ねぎ,ほんしめじ,ごぼう,にんじん,だいこん,にんにく,キャベツ,もやし	今から14年前、東日本大震災が発生しました。震源地から離れた清瀬市でも、食材や日用品が手に入りにくくなるなどの影響がありました。今日は災害時の炊き出しをイメージした献立です。恵まれた環境に感謝の気持ちをもち過ごしましょう。	541 21.9
12水	ガーリックライス 	牛乳	♪ツナとたまごのほうれんそうソテー ♪パスタスープ	牛乳(飲用),ツナ,たまご,なまクリーム,ベーコン,ぶたにく	せいはいくまい,はつがげんまい,バター,あぶら,じゃがいも,リボンマカロニ	にんにく,マッシュルーム,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,パセリ	ガーリックライスは、バターを入れて炊いたご飯と炒めたにんにくを混ぜて作ります。バターとにんにくの香りがするご飯をモリモリ食べましょう。	659 27.2
13木	♪ジャージャーめん 	牛乳	♪ジャンボぎょうざ ♪フルーツポンチ	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ	むしちゅうかめん,あぶら,こまあぶら,さとう,かたくりこ,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,おうとうかんづめ,パインかんづめ	6年生のリクエスト献立第4弾です。ジャンボぎょうざは、直径16cmの皮を特注し、具は給食室で皮に包み油で揚げの手作りで。	695 29.0
14金	ごはん 	牛乳	ごもくみそしる ♪とりのからあげ ひじきあえ	牛乳(飲用),あぶらあげ,かつおぶし,みそ,とりにく,ひじき,かまぼこ	せいはいくまい,はつがげんまい,じゃがいも,しょうしんこ,かたくりこ,あぶら,いりごま,こまあぶら	キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,にんにく,しょうが,ほうれんそう,だいこん	6年生のリクエスト献立第5弾、主菜部門第1位のから揚げの登場です。鶏肉には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。	583 27.5
17月	ちゅうかどん 	牛乳	はるさめスープ いちご	牛乳(飲用),いか,むきえび,ぶたにく,うすらたまご,ぶたにく	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,かたくりこ,こまあぶら,はるさめ	しょうが,たけのこ,はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,チンゲンツァイ,ほししいたけ,ほうれんそう,いちご	中華丼には、熱や力のもとになる炭水化物や、体をつくるもとになるたんぱく質、体の調子を整えるもとになるビタミンがバランスよく含まれています。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	547 25.5
18火	♪カレーライス 	牛乳	ビーンズサラダ グレーブかん	牛乳(飲用),ぶたにく,あおだいす,だいす,こなかんでん	せいはいくまい,はつがげんまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,こまあぶら,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,ぶどうジュース	最終日の今日は6年生のリクエスト献立最終弾、カレーライスです。たくさん食べて、気持ちよく一年間の給食時間を締めくくりましょう。	691 23.8

①都合により献立を変更することがあります。②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)③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

今月は小学校最後の給食となる6年生からリクエストメニューを募り、献立に取り入れています。「♪」がついているものが、リクエストです。

6年生の皆さん、一日1日が小学校での最後の献立となります。6年間の思い出を振り返りながら、たくさん食べてくださいね。1年生から5年生までの皆さんも、進級に向けてチャレンジ精神をもって、今まで以上にたくさん食べてくれると嬉しいです。



【主食部門】
1位 きなこ揚げパン
2位 ジャージャー麺
3位 カレーライス

【主菜部門】
1位 から揚げ
2位 ポークビーンズ
3位 肉じゃが

【副菜部門】
1位 海藻サラダ
2位 ツナサラダ
3位 即席漬
ごま和え

【デザート部門】
1位 サイダーポンチ
2位 フルーツポンチ
3位 抹茶ケーキ

一年間
ありがとうございました!
春休みも元気に
過ごしてくださいね

