

4月 給食予定献立表

令和6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。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	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		
9 火	ご飯	○		米,麦		591 kcal	新年度も どうぞよろしく お願いいたします!! 
	鯖の西京焼き		さわら,白みそ		しょうが	26.1 g	
	すまし汁		生わかめ,絹ごし豆腐	あられふ	ほうれんそう,ねぎ	1.9 g	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,ごま油,糸こんにゃく,上白糖,白いりごま	ごぼう,にんじん		
10 水	手作りチリビーンズピザ	○	豆乳,大豆,豚ひき肉,ピザチーズ	強力粉,上白糖,オリーブ油,油,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトピューレ	616 kcal	 《旬》さわら  《旬》春キャベツ 
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな	26.6 g	
	フルーツヨーグルトがけ		プレーンヨーグルト		みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	2.1 g	
11 木	中華丼	○	豚肉,いか,むきえび	米,麦,油,でんぷん,ごま油	たけのこ水煮,はくさい,玉葱,にんじん,チンゲンサイ,きくらげ,しょうが,にんにく	600 kcal	《旬》春キャベツ 
	ワンタンスープ		豚肉	ウエーブワンタン,ごま油,油	もやし,にんじん,ねぎ,干し椎茸	25.4 g	
	つぶつぶみかんゼリー		アガー	上白糖	みかん果汁,みかん缶	2.0 g	
12 金	さぬきうどん	○	鶏肉,ささかまぼこ,油揚げ	うどん	にんじん,ねぎ	623 kcal	●おからドーナッツ 給食室で手作りします ●中にはおからをたっぷり入れます!おからは豆乳のしぼりかすですが、食物繊維やカルシウムなど、不足がちな栄養がたっぷり含まれています◎
	和風あえ		生わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし	24.9 g	
	おからドーナッツ		おから,牛乳,たまご	薄力粉,三温糖,白いりごま,油,粉糖		1.8 g	
15 月	ご飯	○		米,麦		606 kcal	●1年生給食開始 16日より1年生の給食がスタートします! 初めての学校給食は、大人気のカレーライスです。学校給食のカレーはルーから手作りです!
	キャベツメンチ		豚ひき肉	薄力粉,生パン粉,パン粉,油,上白糖	玉葱,キャベツ	22.2 g	
	みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん,ねぎ,ほうれんそう	2.1 g	
	糸寒天のあえ物		糸寒天	三温糖,ごま油,油	もやし,だいこん,きゅうり,ねぎ		
16 火	カレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	636 kcal	●1年生給食開始 16日より1年生の給食がスタートします! 初めての学校給食は、大人気のカレーライスです。学校給食のカレーはルーから手作りです!
	コーンサラダ		ツナ	油,上白糖	キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン,玉葱	21.3 g	
	いちご				いちご	2.0 g	
17 水	マーボー丼	○	木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にら	639 kcal	
	青梗菜のスープ		豚肉,生わかめ,たまご	はるさめ,でんぷん,ごま油,白いりごま	ねぎ,チンゲンサイ,えのきたけ	24.6 g	
	りんごかん		粉寒天	上白糖	りんご果汁	2.1 g	
18 木	フレンチトースト	○	牛乳,たまご	無塩食パン,バター,上白糖,粉糖		593 kcal	~清瀬市産食材~ ・ほうれんそう (松村さんより) ・ほうれんそう (岩田さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより)
	ポークビーンズ		大豆,豚肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ	28.0 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油,ごま油,上白糖	キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン,玉葱	1.8 g	
19 金	ご飯	○		米,麦		586 kcal	・ほうれんそう (岩田さんより) ・さつまいも (岩田さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより)
	鮭の塩焼き		生鮭	油		30.1 g	
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	1.8 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま,三温糖	ほうれんそう,もやし		
22 月	ツナピラフ	○	ツナ	米,麦,油	玉葱,にんじん,ホールコーン	589 kcal	
	パイザンヌスープ		豚肉	油	しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,かぶ,かぶの葉	22.8 g	
	ポテトキッシュ		豚ひき肉,たまご,生クリーム,ピザチーズ	バター,じゃがいも	玉葱	2.1 g	
23 火	青梗菜ご飯	○		米,麦,ごま油,白いりごま	チンゲンサイ	585 kcal	●青梗菜ごはん 三小では市内農家の清水さんに毎月チンゲンサイを納品していただいています。一年中収穫できるように、工夫して育てているのですが、中でも春はおいしくてたくさん収穫できると、おすすめの季節のようです!
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	21.7 g	
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,ほうれんそう,えのきたけ,しめじ,ホールコーン	1.7 g	
24 水	スパゲティナポリタン	○	フランクフルト	ハーフスパゲティ,油	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,ピーマン	597 kcal	《旬》よもぎ 
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	22.3 g	
	よもぎケーキ		たまご,牛乳	薄力粉,上白糖,バター,粉糖	よもぎ粉	2.2 g	
25 木	たけのご飯	○	油揚げ	米	たけのこ	629 kcal	●生たけのこの季節にしか食べられない「生たけのこ」を使ったごはんです。給食室で朝からあく抜きをします!旬の味を楽しんでもらいたと思います!
	豆あじの香味揚げ		豆鮓	でんぷん,油	しょうが	26.7 g	
	みそけんちん汁		鶏肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,さつまいも,油	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	2.0 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし		
26 金	チャーハン	○	焼き豚,むきえび,たまご	米,麦,油,ごま油	ねぎ,たけのこ水煮,にんじん,ピーマン	609 kcal	
	いかのチリソース		いか	でんぷん,油,上白糖	ねぎ,にんにく,しょうが	29.1 g	
	中華スープ		鶏肉,生わかめ	ごま油,はるさめ	にんじん,こまつな,ねぎ	2.4 g	
30 火	ご飯	○		米,麦		598 kcal	《旬》ふき 
	春野菜のうま煮		鶏肉,生揚げ	こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,たけのこ,玉葱,ふき,さやえんどう	23.9 g	
	利休汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	練りごま	だいこん,しめじ,えのきたけ,万能ねぎ	2.0 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ	《旬》きよみオレンジ	

※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。