

3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		
3月	春のちらし寿司	○	たまご,むきえび,きざみのり	米,三温糖,白いりごま	たけのこ水煮,にんじん,れんこん,さやえんどう	620 kcal	●ひな祭り(桃の節句) 彩りきれいなちらし寿司と、ひし餅をイメージしたピンク、白、緑色の三層のゼリーを作ります☆ 
	お吸い物		とり肉,とうふ	花麩	干し椎茸,ねぎ	23.8 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	1.8 g	
	ひなまつりゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	上白糖,いちごジャム			
4火	小松菜ビスキュイパン	○	牛乳,たまご	丸パン,バター,上白糖,小麦粉	こまつな	610 kcal	《旬》さやえんどう 
	ポトフ		ぶた肉,フランクフルト	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャバツ,こまつな,セロリー	22.3 g	
	ひじきサラダ		干ひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,ホールコーン	2.4 g	
5水	ご飯	○		米,麦		601 kcal	●6年生リクエスト給食 6年生に「卒業前に食べたい給食」をテーマにアンケートをとり、上位に入ったものを組み合わせ献立を3月に取り入れました！(上位になったのは★がついているものです。詳しくは裏面給食だよりをご覧ください。)全部で3日あります。お楽しみに♪ 
	鶏のから揚げ★		とり肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが	24.7 g	
	豚汁★		ぶた肉,とうふ,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	2.0 g	
	海藻サラダ★		海藻ミックス	上白糖,油,ごま油	キャバツ,きゅうり		
6木	マーボー丼	○	とうふ,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	591 kcal	《旬》ネーブルオレンジ 和歌山県から産地直送🍷 
	にらたまスープ		たまご	でんぷん,ごま油,白いりごま	たまねぎ,にんじん,にら	23.8 g	
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	2.2 g	
7金	ご飯	○		米,麦		563 kcal	～清瀬市産食材～ ・チンゲンサイ(清水さんより) ・こまつな(野村さんより)  
	さわらのごまみそ焼き		さわら,白みそ	練りごま	しょうが,にんにく,ねぎ	27.1 g	
	のっぺい汁		とうふ	油,さといも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ	1.7 g	
	磯あえ		きざみのり		キャバツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン		
10月	カレーライス★	○	ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	669 kcal	・こまつな(野村さんより) 
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白いりごま,ごま油	キャバツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	21.3 g	
	サイダーポンチ★			サイダー	黄桃缶,パイン缶,みかん缶	2.1 g	
11火	ご飯(湯炊き)	○		米		580 kcal	●東日本大震災の日 大きな災害があり、学校が避難所になった際、給食室で炊き出しを行うことも想定されています。その訓練の一環として、14年前に起きた東日本大震災の日に合わせて、普段使用している電気を使う炊飯器ではなく、LPガスを使用する回転釜でごはんを湯炊きします。東北地方で水揚げされる「もうかざめ」を使った料理と、東北地方の郷土料理「はつと汁」を組み合わせました。 
	もうかざめのにんにく焼き		もうかざめ	ごま油	にんにく	27.9 g	
	はつと汁		とり肉,油揚げ	じゃがいも,小麦粉	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,だいこん	1.6 g	
	即席づけ			白いりごま	キャバツ,きゅうり,しょうが		
12水	スパゲティパスタオーレ	○	むきえび,いか	スパゲティ,オリーブ油	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,トマト缶,トマトピューレ,トマトペースト	575 kcal	《旬》菜の花 
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	きゅうり,キャバツ	24.7 g	
	スイートポテト		生クリーム	さつまいも,バター,三温糖		1.9 g	
13木	ご飯	○		米,麦		616 kcal	《旬》菜の花 
	ししゃものごま揚げ		ししゃも	小麦粉,黒いりごま,油		28.4 g	
	呉汁		大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	1.9 g	
	菜の花あえ				菜の花,チンゲンサイ,ホールコーン		
14金	手作りセレクトピザ(ドライカレーピザまたは照り焼きチキンピザ)	○	豆乳,大豆(力),豚ひき肉(力),ピザチーズ,とり肉(チ),きざみのり(チ)	強力粉,上白糖,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ(チ),上白糖(チ),でんぷん(チ)	にんじん(力),たまねぎ,にんにく(力),しょうが(力),ホールコーン(チ)	578 kcal(力) 620 kcal(チ)	●セレクト給食 事前にピザの味を選んでもらいました。どちらも今年度給食で好評だったものです。給食室で粉からこねて作ります！
	ポテトチャウダー		とり肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,グリーンピース	26.5 g(力) 26.8 g(チ)	
	いちご				いちご	1.9 g(力) 2.1 g(チ)	
17月	オムライス	○	とり肉,たまご	米,麦,油,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮	610 kcal	《旬》いちご 
	ABCパスタスープ			ABCパスタ	たまねぎ,キャバツ,にんじん,ほうれんそう	23.0 g	
	ヨーグルトかん		粉寒天,牛乳,生クリーム,プレーンヨーグルト	上白糖	レモン汁	2.1 g	
18火	ジャージャー麺★	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ	中華めん,油,ごま油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にんじん	604 kcal	《旬》はるみ(清見×ボンカン) 和歌山県から産地直送🍷 ●鯛めし 今年度最後の給食は、6年生の卒業と1～5年生の進級を祝って鯛めしを作ります🍷
	ジャンボぎょうざ★		豚ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油,油,小麦粉	キャバツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	25.8 g	
	はるみ				はるみ	2.3 g	
19水	鯛めし	○	まだい	米	しょうが,さやえんどう	560 kcal	《旬》はるみ(清見×ボンカン) 和歌山県から産地直送🍷 ●鯛めし 今年度最後の給食は、6年生の卒業と1～5年生の進級を祝って鯛めしを作ります🍷 
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも,しらたき,油,三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	26.4 g	
	お祝いすまし汁		祝いなと,生わかめ,とうふ		えのきたけ,ねぎ,こまつな	2.3 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。
 ※14(金)のピザは2種類のうちから事前に選んだものを提供します。どちらを選んだかによって使用する食材および栄養価が異なります。
 (力)と書かれたものはドライカレーピザ、(チ)と書かれたものは照り焼きチキンピザを選んだ場合の食材および栄養価です。