



3がつ こんだてひょう



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】 ねつやちからのもとになる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしをととのえる	エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量
3月	はるのちらしずし		さわにわん あけぼのゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 きざみのり、たまご、えび、 ぶたにく、とうふ、こなかんでん、 にゅうさんきんいんりょう	こめ、さとう、ごま、あぶら	たけのこ、にんじん、 ごまつな 、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 ほししいたけ、 クランベリージュース	561 kcal 24.8 g 16.9 g 1.7 g
4火	スパゲティペスカトーレ		ビーンズサラダ ベークドチーズケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、 こなチーズ、あおだいず、だいず、 たまご、プレーンヨーグルト、 クリームチーズ、なまクリーム	ハーフスパゲティ、あぶら、 はくりきこ、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ、トマト、 にんにく、キャベツ、 レモンかじゅう	678 kcal 32.5 g 27.1 g 2.2 g
5水	ゆかりごはん		とんじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、ししゃも	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、ごま、さとう	ゆかりこ、ごぼう、だいこん、 にんじん、ねぎ、しょうが、 キャベツ、 ごまつな	569 kcal 26.6 g 19.3 g 2.2 g
6木	きなこあげパン		チキンポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 だいず、ツナ、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、かぶ、 はくさい、セロリ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし	612 kcal 26.8 g 26.6 g 2.3 g
7金	ごはん		にらたまじる ピリカウ肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 たまご、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリンピース、にら、ねぎ、 えのきたけ	582 kcal 25.6 g 16.5 g 1.9 g
10月	マーボーどん		わかめスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 レンズまめ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、にら、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、きよみオレンジ	571 kcal 24.3 g 18.5 g 2.2 g
11火	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、とりにく、 あぶらあげ、もうかざめ	こめ、じゃがいも、はくりきこ、 あぶら、ごま	ねぎ、ほんしめじ、ごぼう、 にんじん、だいこん、にんにく、 はくさい、きゅうり	562 kcal 29.9 g 15.2 g 1.6 g
12水	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、 さとう、でんぷん、 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、にら にんじん、キャベツ、ももかん、 りんごかん、みかんかん	671 kcal 26.4 g 25.6 g 2.2 g
13木	コーンピラフ		じゃがいものポタージュ ツナとほうれんそうの キッシュふう	ぎゅうにゅう、レンズまめ、ツナ、 たまご、なまクリーム、 ピザチーズ	こめ、むぎ、バター、じゃがいも	とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、パセリ、 マッシュルーム、ほうれんそう	606 kcal 25.4 g 23.6 g 2.2 g
14金	カレーライス		かいそうサラダ グレープかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かいそうミックス、 こなかんでん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、ごま、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、 ぶどうジュース	627 kcal 18.5 g 20.5 g 2.0 g
17月	ちゅうかどん		はるさめスープ はっさく	ぎゅうにゅう、いか、えび、 ぶたにく、うずらのたまご、	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん、 はるさめ、ごま	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、 えのきたけ、にら、はっさく	560 kcal 25.6 g 14.5 g 2.3 g
18火	しっぽううどん		ゆでやさいごまだれがけ こめこのりんごケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、たまご	うどん、さといも、ごま、さとう、 あぶら、しょうしんこ	だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、りんごかん	568 kcal 22.7 g 18.3 g 1.6 g
19水	ごはん		のっぺいじる さわらのみそマヨやき だいこんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ちらしかまぼこ、さわら、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さといも、 こんにゃく、でんぷん、 マヨネーズ、さとう	にんじん、だいこん、 ほししいたけ、ねぎ、 ごまつな	553 kcal 26.4 g 19.5 g 2.0 g
21金	せきはん		ごもくみそしる とりのからあげ なのはなあえ いちご	ぎゅうにゅう、あずき、とうふ、 あぶらあげ、みそ、とりにく	もちごめ、こめ、ごま、じゃがいも、 しょうしんこ、でんぷん、 あぶら	はくさい、にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが、 ごまつな とうもろこし、いちご	594 kcal 27.1 g 18.1 g 1.9 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、油揚げ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。
- 【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も水も手に入りますが、災害時は、水すらも思うように手に入らないことがあります。改めて、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。
- 【12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。
- 【21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「お赤飯」を炊きます。小学校最後の給食を味わってください。

