

日曜日	主食	牛乳	おかず	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
2月	スバゲティ-ミートソース	牛乳	じゃこサラダ ★サワーかん	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,こなチーズ,ちりめんじゃこ,こなかんてん,じゅうさんきんいんりょう	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ,いりごま,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,マッシュルーム,トマト,ビュレ,キャベツ,きゅうり,もやし	6年生のリクエスト献立第1弾です。デザート部門で第2位のサワーかんは、この学年にも人気のメニューです。	638 27.0
3火	ごはん	牛乳	にくじゃが おいわいすましじる	牛乳(飲用),ぶたにく,いわいなたと,カットわかめ,とうふ	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,さとう	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	3月3日のひな祭りを祝って、「お祝いすまし汁」をつくります。ていねいに汁をとったすまし汁を味わいましょう。	577 22.9
4水	おやこどん	牛乳	みそしる いちご	牛乳(飲用),とりにく,たまご,わかめ,あぶらあげ,みそ	せいはいくまい,はつがげんまい,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,いちご	親子丼は、鶏肉と卵を使うためたんぱく質が多いメニューです。たんぱく質は体の中に入るとすぐに燃えて体温を上げるので、寒い時におすすめです。	606 26.4
5木	★きなこあげパン	牛乳	ポトフ コーンサラダ	牛乳(飲用),きなこ,ぶたにく,フランクフルト	こめこコッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり,とうもろこし	6年生のリクエスト献立第2弾です。きな粉揚げパンは主食部門第2位のメニューです。	591 22.8
6金	ごはん	牛乳	さわらのごまみそやきのっぺいじる ひじきのごまあえ	牛乳(飲用),さわら,みそ,とうふ,ひじき	せいはいくまい,はつがげんまい,さとう,いりごま,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,かたくりこ,すりごま	しょうが,ねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,きゅうり,とうもろこし	具だくさんののっぺい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。	590 27.7
9月	ごはん	牛乳	メルルーサのかわりソース ポイルキャベツ ちんげんさいのスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),メルルーサ,とうふ,こなかんてん,牛乳(調理用),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,かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ,ちんげんさい,しめじ,レモン	ヨーグルトかんは、プレーンヨーグルトに砂糖やしモン果汁を加えて、調理員さんが作ってくれる手作りのデザートです。味わって食べましょう。	626 25.0
10火	こうやどうふごはん	牛乳	やきししゃも こじる こまつなのからししょうゆ	牛乳(飲用),ぶたにく,こおりどうふ,ししゃも,だいず,とうふ,みそ	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,さといも,いりごま	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,もやし	高野豆腐は鎌倉時代に高野山の僧侶が冬に豆腐を凍らせて食べたのが始まりとされています。煮汁をたっぷり吸い込んだ高野豆腐をお楽しみに。	580 31.6
11水	ごはん	牛乳	もうかざめのにんにくやき はっとじる そくせきづけ	牛乳(飲用),もうかざめ,とりにく,あぶらあげ	せいはいくまい,はつがげんまい,ごまあぶら,じゃがいも,こむぎこ,いりごま	にんにく,ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ほうれんそう,しょうが	今から15年前、東日本大震災が発生しました。震源地から遠く離れた清瀬市でも、食料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って過ごしましょう。	619 22.8
12木	★カレーライス	牛乳	★かいそうサラダ ★サイダーポンチ	牛乳(飲用),ぶたにく,かいそうミックス	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,とうりゅうバター,さとう,ごまあぶら,サイダー	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,おうとうかんづめ,パインかんづめ,みかんかんづめ	6年生のリクエスト献立第3弾です。小給食室の特製カレーは、手作りルーが味の決め手です。	649 18.3
13金	ごはん	牛乳	★ジャンボぎょうざ ちゅうかコーンスープ ★ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく,たまご	せいはいくまい,はつがげんまい,ぎょうざのかわ,ごまあぶら,あぶら,こむぎこ,かたくりこ,いりごま	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが,とうもろこし,クリームコーンかんづめ,にんじん,ほうれんそう,もやし	6年生のリクエスト献立第4弾、主菜部門第1位のジャンボぎょうざです。ジャンボぎょうざの皮は直径16cmの大きなものを特注してつくります。	606 21.4
16月	はるのちらしずし	牛乳	おすいもの ごまあえ ももかん	牛乳(飲用),たまご,むきえび,あぶらあげ,きざみのり,とりにく,とうふ,こなかんてん	せいはいくまい,さんおんと,いりごま,あぶら,ふ,すりごま,ねりごま,さとう	ただのこれ,れんこん,にんじん,ほししいたけ,ねぎ,ほうれんそう,もやし,ももかじゅうジュース	今日のお吸い物は、かつおと昆布で出汁を取ります。昆布だしの旨味にかつおだしの旨味加わって味わい深い出し汁になります。	570 24.4
17火	ごはん	牛乳	★とりのからあげ けんちんじる ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),とりにく,とうふ	せいはいくまい,はつがげんまい,しょうしんこ,かたくりこ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら,いりごま,さとう,ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	6年生のリクエスト献立第5弾、主菜部門第2位のから揚げです。鶏肉に味を付けてから、上新粉と片栗粉をまぶして油で揚げています。	651 30.9
18水	ツナコーントースト	牛乳	チリコンカン キャロットかん	牛乳(飲用),ツナ,ピザチーズ,きんときまめ,ぶたにく,ベーコン,こなかんてん	しょくパン,ノンエッグマヨネーズ,あぶら,じゃがいも,さとう	とうもろこし,セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトかんづめ,トマトビュレ,みかんかじゅう	ツナコーントーストは、食パンに、とうもろこし、ツナ、マヨネーズを混ぜたものをのせて、更にピザチーズをのせて焼いて作ります。手軽に作れるので、朝食にもお勧めです。	630 25.1
19木	★ジャージャーめん	牛乳	こんにゃくあえ いちご	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,みそ,ツナ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,サラダこんにゃく,いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,たまねぎ,いちご	最終日は6年生のリクエスト献立最終弾、ジャージャー麺です。たくさん食べて、気持ちよく1年間の給食時間を締めくくりにしましょう。	557 23.6

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、毎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 ジャーチャー麺
2位 揚げパン
3位 カレーライス

【主菜部門】
1位 ジャンボぎょうざ
2位 から揚げ

【副菜部門】
1位 海藻サラダ
2位 ナムル

【デザート部門】
1位 サイダーポンチ

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

