



3がつ こんだて表



清瀬市立清瀬小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ぎゅうにゅうごはん けんちんじる おおばんからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,とり にく	せいはいくまい,こんにやく,じゃがいも,あぶら,じょうしんこ,でんぷん,ごま,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,にんにく,しょうが,ほうれんそう,はくさい	567 kcal 24.9 g 17.7 g 1.6 g
3火	ぎゅうにゅう きょしょうカラフルちらし すましじる ひしもちゼリー	ぎゅうにゅう(飲用),たまご,えび, ツナ,あぶらあげ,きざみのり,とう ふ,ぎゅうにゅう(調理用),なまク リーム,こなかんでん	せいはいくまい,さとう,ごま,あぶ ら,はなふ	にんじん,ほししいたけ,きゅうり, だいこん,ねぎ,こまつな,いちご, レモン果汁	589 kcal 22.5 g 26.7 g 1.6 g
4水	ぎゅうにゅう にくたっぴりチャーハン ちゅうかたまごスープ もりあなヨーグルト	ぎゅうにゅう(飲用),やきぶた,と りにく,とうふ,うずらたまご,プ レーンヨーグルト	せいはいくまい,むぎ,あぶら,でんぷ ん	ねぎ,にんじん,はくさい,ほししい たけ,チンゲンサイ,えのきたけ,も も(缶詰),りんご(缶詰),アロエ(缶 詰)	531 kcal 22.1 g 16.1 g 2.1 g
5木	ぎゅうにゅう ココアあげパン ポトフ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう(飲用),だいたい,ぶた にく,フランクフルト,ちりめん じゃこ	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,キャベツ,セロ リー,こまつな,だいこん	612 kcal 24.6 g 26.3 g 2.3 g
6金	ぎゅうにゅう のっぺいじる さわらのごまみそやき なのはなあえ	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,さわ ら,白みそ	せいはいくまい,あぶら,じゃがいも, こんにやく,でんぷん,さとう,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ほしし いたけ,ねぎ,しょうが,なのはな, ほうれんそう,キャベツ,とうもろ こし	519 kcal 25.0 g 16.1 g 1.8 g
9月	ぎゅうにゅう カラフルピビンバ わかめスープ ハニーケーキ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,わ かめ,とうふ,とうにゅう	せいはいくまい,むぎ,あぶら,さ とう,ごま,こむぎこ,はちみつ,と うにゅうバター	ほうれんそう,だいこん,だいたい やし,にんにく,キムチづけ,えの きたけ,にんじん,しょうが,たま ねぎ,たけのこ(水煮)	573 kcal 22.0 g 19.4 g 2.0 g
10火	ぎゅうにゅう おやこどん かいぞうサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう(飲用),とりにく,た まご,かいぞうミックス	せいはいくまい,むぎ,さとう,さつま いも,あぶら,みずあめ,ごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,き ゅうり	671 kcal 24.0 g 20.9 g 1.9 g
11水	ぎゅうにゅう はらこおにぎり しろいしーめん わかめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう(飲用),さけ,たこ,い とけずり,とうふ,あぶらあげ,と りにく,わかめ,ちりめんじゃこ	せいはいくまい,そうめん,でんぷ ん,あぶら,さとう	にんじん,こまつな,ごぼう,だい こん,しめじ,ねぎ,キャベツ,き ゅうり,たまねぎ,きよみオレンジ	515 kcal 21.1 g 15.2 g 1.9 g
12木	ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ もうかざめのチリソース ナムル	ぎゅうにゅう(飲用),とうふ,も うかざめ	せいはいくまい,でんぷん,あぶ ら,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ, えのきたけ,しょうが,ねぎ,に んにく,こまつな,だいこん	550 kcal 25.5 g 18.0 g 2.0 g
13金	ぎゅうにゅう ベーコンとコーンのピラフ とうにゅうのホワイトシチュー ガトーキャロット	ぎゅうにゅう(飲用),ベーコン,と りにく,とうにゅう,しろいんげん まめ	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,とうにゅうバ ター,さとう	とうもろこし,たまねぎ,こまつな, パセリ粉,にんじん,ブロッコリー, さとう	646 kcal 21.9 g 21.9 g 1.5 g
16月	ぎゅうにゅう ゆかりごはん とんじる やきししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,と うふ,白みそ,赤みそ,ししゃも	せいはいくまい,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら,ごま,さとう	しそ,ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,しょうが,ほうれんそう,は くさい	552 kcal 25.3 g 19.2 g 2.4 g
17火	ぎゅうにゅう ガーリックフランス ABCスープ メルルーサのこうそうパンこやき きのこのチーズやき	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,ひ よこまめ,メルルーサ,ベーコン, こなチーズ	ソフトフランスパン,バター,AB Cパスタ,オリーブオイル,パンこ, じゃがいも	にんにく,パセリ粉,たまねぎ,キャ ベツ,にんじん,とうもろこし,え のきたけ,しめじ,しいたけ,こまつな	545 kcal 28.4 g 21.7 g 2.5 g
18水	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ サイダーボンチ	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,な ると,ぶたにく	むしちゅうかめん,あぶら,ぎょう ざのかわ,こむぎこ,サイダー	にんにく,しょうが,もやし,はく さい,ねぎ,にんじん,とうもろこし, キャベツ,にら,もも(缶詰),パイン (缶詰),みかん(缶詰)	628 kcal 23.9 g 20.7 g 2.3 g

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19木	ぎゅうにゅう たいめし おいわいすましじる にくじゃが いちご	ぎゅうにゅう(飲用),まだい,なる と,わかめ,とうふ,ぶたにく	せいはいくまい,じゃがいも,しらた き,あぶら,さとう	しょうが,こねぎ,えのきたけ,だい こん,こまつな,たまねぎ,にん じん,いちご	542 kcal 26.6 g 15.1 g 2.4 g
23月	ぎゅうにゅう カレーライス ビーンズサラダ まほうのさくらゼリー	ぎゅうにゅう(飲用),ぶたにく,あ おだいず,だいたい,こなかんでん	せいはいくまい,むぎ,あぶら,じゃがい も,こむぎこ,さとう,はちみつ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,きゅうり,キャベツ,レッド キャベツ,レモン果汁	656 kcal 21.6 g 21.1 g 1.9 g

★太字の日は、6年生が考えた献立です★

《今月の給食目標》

1ねんかんを
ふりかえろう

今年度は、
給食だけでも
「191回」食事を
とりました…！
みなさんの食生活を
振り返りましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ と ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

《今月の旬の食材》

《今月の地産地消》