



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4年

小平市立小平第一小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー ちゅうがくねん (中学年)
	しゅしょく 主食	のみ 飲 もの 物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもにからだをつくる もとになる食べ物	おもにからだの調子を 整える もとになる食べ物	
1 火	みそラーメン	牛乳	わかめサラダ タピオカフルーツポンチ 6年2組のリクエスト給食♪	中華めん油、ごま、さとう、 みかんゼリー、 タピオカパール	牛乳、豚肉、みそ、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、小松菜、 長ねぎ、ホールコーン、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、黄桃、りんご	645 kcal
2 水	ジョロフライス 給食DE世界旅行④ アフリカ	牛乳	カラंगा(じゃがいものトマト入) クスクスのサラダ マンダジ(あげパン)	七分つき米、油、さとう、 じゃがいも、小麦粉、 クスクス、さとう、パン、	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールコーン、ホールトマト、セロリ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン	643 kcal
3 木	ごもくまぜすし ひなまつり	牛乳	ひなまつりじる ひしもちゼリー	七分つき米、さとう、油	牛乳、鶏肉、えび、油揚げ、 卵、豆腐、かまぼこ、わかめ、 昆布、粉寒天、粉ゼラチン	干ししいたけ、にんじん、たけのこ、 かんぴょう、えのきたけ、長ねぎ、 みつば、クランベリー、ジュース	609 kcal
4 金	フレンチトースト	牛乳	ホワイトシチュー だいこんのゆずドレッシングサラダ	パン、さとう、バター、 油、じゃがいも、 マカロニ、小麦粉	牛乳、卵、ベーコン、鶏肉、 生クリーム	セロリ、たまねぎ、にんじん、パセリ、 きゅうり、キャベツ、だいこん、ゆず	701 kcal
7 月	こうやどうふの そぼろごはん	牛乳	ひじきのいそに いものこじる	七分つき米、油、さとう、 糸こんにゃく、さといも	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 大豆、干ひじき、油揚げ、 さつま揚げ、豆腐、みそ	にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、 ごぼう、しめじ、えのきたけ、小松菜	656 kcal
8 火	ごはん	牛乳	がね 小平産きりぼしだいこんのいために なのはなとしめじのスープ	七分つき米、さつまいも、 上新粉、さとう、油、ごま、 でんぶん	牛乳、豆腐、卵、油揚げ、 鶏肉	にんじん、ごぼう、しょうが、 切干しだいこん、長ねぎ、なばな、しめじ	707 kcal
9 水	食品 ロス 削減 スパゲティかくれんぼ ミートソース	牛乳	こんにゃくサラダ おからのミニカップケーキ	スパゲティ、油、さとう、 サラダこんにゃく、 小麦粉、バター	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、 わかめ、おから、 生クリーム、卵	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、セロリ、ホールトマト、 キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン	698 kcal
10 木	わかめごはん	牛乳	ほくほくコロッケ ゆでキャベツ みそじる	七分つき米、ごま、 じゃがいも、油、小麦粉、 マッシュポテト、パン粉	牛乳、わかめ、豚肉、 油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、しめじ、 小松菜	705 kcal
11 金	★リザーブセレクト給食★ てづくりシナモンロールパン(全員食べます) サウビカンサラダ(全員食べます) ミネストローネ(全員食べます) はっこうにゅう[アレーン・ストベリー・ブルーベリー・マスカット]のどちらか			小麦粉、さとう、バター、 じゃがいも、油、マカロニ	シヨア、卵、ベーコン	干しぶどう、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、たまねぎ、セロリ、 にんにく、ホールトマト、かぶ	616 kcal
14 月	わかめうどん ホワイトデー	牛乳	もやしのうめじょうゆあえ チョコチップマフィン	生めん、さとう、バター、 ホットケーキミックス粉、 チョコチップ	牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、卵	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ、 もやし、さやいんげん、梅干し	633 kcal
15 火	チャーハン	牛乳	てづくりにくまん 小平産キムチのスープ	七分つき米、油、ごま、 小麦粉、さとう、 でんぶん、パン粉	牛乳、豚肉、なると、みそ	にんじん、長ねぎ、たまねぎ、れんこん、 干ししいたけ、しょうが、だいこん、 しめじ、はくさい、はくさいキムチ	683 kcal
16 水	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ ゆでやさい のっぺいじる	七分つき米、でんぶん、 上新粉、油、さといも、 さとう、板こんにゃく	牛乳、あじ、豚肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、ほうれん草、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	641 kcal
17 木	食品 ロス 削減 ごもくしょうゆラーメン	牛乳	かくれんぼあげギョウザ ダイヤモンドゼリー 6年1組のリクエスト給食♪	蒸し中華めん、油、 でんぶん、ぎょうざの皮、 小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、なると、寒天	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、 たけのこ、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ、にら、たまねぎ、レモン	705 kcal
18 金	しじじゅうしい	牛乳	やしししゃも にんじんしりしり イナムドゥチ	七分つき米、油、さとう、 ごま、板こんにゃく	牛乳、豚肉、細切り昆布、 ししゃも、ツナ、卵、 かまぼこ、生揚げ、みそ	にんじん、干ししいたけ、だいこん、 小松菜	639 kcal
22 火	ぼたもち おひかん	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ とんじる	七分つき米、もち米、ごま、 さとう、じゃがいも、 板こんにゃく、油	牛乳、きな粉、あずき、 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、 だいこん、にんじん、長ねぎ	648 kcal
23 水	おたのしみきゅうしょく♪			何が出来るかは、お楽しみに！ 予算に合う範囲で、みんなが喜ぶ献立を考えます♪			

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(火)「6年2組リクエスト給食」…「ラーメン」「タピオカフルーツポンチ」をリクエストしてくれました！
- ☆2日(水)「給食DE世界旅行④」…今月は「アフリカ料理」です。「ジョロフライス」と「カラंगा」は、同じお皿に盛り付けて食べます。
- ☆3日(木)「五目まぜすし」「ひな祭り汁」「ひしもちゼリー」…「ひな祭り」の行事食です。「ひしもちゼリー」は新メニューです！
- ☆8日(月)「がね」…鹿児島県の郷土料理です。さつま手を使ったかき揚げに似た料理で、豆腐を使うのが特徴です。
- ☆9日(水)「スパゲティかくれんぼミートソース」「おからのミニカップケーキ」…**食品ロス削減給食⑩**ミートソースは新メニューです！
- ☆11日(金)「リザーブセレクト給食」…コロナ対策で配膳を簡単にするため、今回は飲み物のみ(4種類の中から1つ)を選びます。
「手作りシナモンロールパン」…給食室で小麦粉の生地を練り、パン生地を発酵させて作ります。新メニューです！
- ☆14日(月)「わかめうどん」…新メニューです！「チョコチップマフィン」…給食室からホワイトデーのプレゼントです。
- ☆17日(木)「6年1組リクエスト給食」…「しょうゆラーメン」「揚げぎょうざ」「ダイヤモンドゼリー」をリクエストしてくれました！
「かくれんぼあげギョウザ」…**食品ロス削減給食⑪**のキャベツの芯、人参の皮がかくれんぼします。新メニューです！
- ☆22日(火)「ぼたもち」…お彼岸の行事食「ぼたもち」を作ります。きな粉とごまの二種類で、中にあんこが入っています。
- ☆23日(水)「お楽しみ給食♪」…今年度最後の給食なので、みなさんが喜ぶようなものを作ります。何が出来るのか、当日まで楽しみにしていてね！

今月の小平産野菜

こまつな
ほうれんそう
なばな
はくさい
はくさいキムチ
切干しだいこん

今月の給食目標「一年間の反省をしよう！」