



3かつのきゅうしょくこんだてひょう

令和6年

小平市立小平第十三小学校



日	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー (中学年)
	主食 しじよく	飲み飲 もの物	おかず	おもにエネルギー 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金	ごもくませずし 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、 アルファ化米、さとう、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご、豆腐、かまぼこ、 乾燥わかめ、昆布、粉寒天、 粉ゼラチン	干し椎茸、にんじん、だけのこ水、 かんぴょう、えのきたけ、長ねぎ、 糸みつば、クランベリージュース	582 kcal
4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、 アルファ化米、油、さとう、 こんにゃく、里いも	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 大豆、干ひじき、 さつま揚げ、油揚げ、 生揚げ、赤みそ、白みそ	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ごぼう、 しめじ、えのきたけ、こまつな	630 kcal
5火	わかめごはん	牛乳	さばのレモンしょうゆかけ ゆでやさしいなかつる 6年1組バイキング給食♪	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 でんぷん、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	牛乳、 炊込みわかめ、さば	しょうが、レモン、キャベツ、 冷凍ホールコーン、ほうれんそう、 ごぼう、にんじん、だいこん、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	638 kcal
6水	あげパン	牛乳	はくさいとくだんごのスープ おからケーキ	パン、油、さとう、 でんぷん、はるさめ、 ごま油、小麦粉、バター	牛乳、豚肉、おから、 生クリーム、たまご	しょうが、はくさい、もやし、にんじん、 干し椎茸、こまつな、レーズン、レモン	641 kcal
7木	ふっかつけいはん	牛乳	バリバリサラダ フルーツポンチ	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 油、ワタソ、 バナナ、ココ	牛乳、たまご、鶏肉	干し椎茸、こまつな、きゅうり、キャベツ、 にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、 白桃缶、黄桃缶、りんご缶、みかんゼリー	604 kcal
8金	みぞラーメン	牛乳	かくれんぼジャンボぎょうざ かにくいりりんごゼリー	蒸中華麺、油、ごま油、 白ごま、でんぷん、 餃子の皮、小麦粉、さとう	牛乳、豚肉、赤みそ、 粉寒天、粉ゼラチン	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、 長ねぎ、冷凍ホールコーン、玉葱、 キャベツ、にら、りんごジュース、りんご	703 kcal
11月	うめじゃごはん	牛乳	いかフライ ゆでキャベツ ぐだくさんみぞしる 6年2組バイキング給食♪	七分つき米、 アルファ化米、白ごま、 小麦粉、パン粉、油、 じゃがいも	牛乳、ちりめんじゃこ、 いか、油揚げ、赤みそ、 白みそ	乾燥カリカリ梅、キャベツ、だいこん、 こまつな、にんじん、長ねぎ	586 kcal
12火	カレーライス	牛乳	かいそうサラダ りんご	七分つき米、 アルファ化米、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター、さとう	牛乳、豚肉、 乾燥海藻ミックス	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご	656 kcal
13水	ひじきごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ やさいのにも かきたまじる	七分つき米、じゃがいも、 アルファ化米、白ごま、 油、こんにゃく、小麦粉、 でんぷん、さとう、ごま油	牛乳、大豆、干ひじき、 油揚げ、ししゃも、 なると、たまご、昆布	にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉葱、 さやいんげん、えのきたけ、こまつな	598 kcal
14木	わかめうどん	牛乳	もやしうめしょうゆあえ チョコチップケーキ ホワイトデー	生うどん、さとう、バター、 小麦粉、ビュアココア、 チョコチップ	牛乳、豚肉、油揚げ、 乾燥わかめ、たまご	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、 もやし、さやいんげん、梅干し	658 kcal
15金	★リザーブセレクト給食★ てづくりピザ(全員食べます) 発酵乳(フレーン味)・発酵乳(マスカット味)・ アップル&キャロットジュース・ 白ぶどう&ほうれん草ジュースのいずれか ベジタブルシチュー(全員食べます) ぼんかん(全員食べます)	牛乳		小麦粉、さとう、油、 オリーブ油、じゃがいも、 マカロニ、バター	発酵乳、ベーコン、ハム、 ピザチーズ、鶏肉、 粉チーズ、生クリーム	野菜ミックスジュース、にんにく、 トマトペースト、ダイズトマト、玉葱、 ピーマン、生マッシュルーム、 にんじん、マッシュルーム(水煮)、 キャベツ、こまつな、ほうかん	613 kcal
18月	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、 さとう、黒ごま、白ごま、 油、こんにゃく、 じゃがいも	牛乳、きな粉、あずき(乾)、 豚肉、豆腐、油揚げ、 赤みそ、白みそ	切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、 にんじん、だいこん、長ねぎ	627 kcal
19火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ ドレッシングサラダ はくさいスープ	七分つき米、 アルファ化米、さとう、 小麦粉、でんぷん、油	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、しょうが、レモン、にんじん、 キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、 玉葱、はくさい、こまつな	628 kcal
21木	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、みなさんが喜び献立を考えます♪			

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆今月は「6年生のリクエスト給食」(本字下線の献立・桜マーク)がたくさん登場します！5日と11日は卒業をお祝いで「バイキング給食」を実施します。お楽しみに！！
- ☆1日(金)「五目ませずし」「ひなまつり汁」「ひしもちゼリー」…3月3日「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！
- ☆6日(水)「食品ロス削減給食」…食品ロスの問題のひとつになっている「おから」を使って「おからケーキ」を作ります。
- ☆7日(木)「食品ロス削減給食」…防災備蓄食品のアルファ化米100%でごはんを炊き、「鶏飯」を作ります。
- ☆8日(金)「食品ロス削減給食」…キャベツの芯、人参の皮がかくれんぼした「ジャンボぎょうざ」を作ります。「果肉入りりんごゼリー」は新メニューです！
- ☆14日(木)「チョコチップケーキ」…給食室からホワイトデーのプレゼントです。
- ☆15日(金)「リザーブセレクト給食」…今回は飲み物4種類の中から好きな物を選びます。
「手作りピザ」…給食室で小麦粉の生地を練り、ピザ生地から手作りします。新メニューです！
- ☆18日(月)「ぼたもち」…お彼岸にあわせて「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。
- ☆22日(水)「お楽しみ給食」…今年度最後の給食なので、みなさんが喜びそ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！



今月の野菜小平産