



3がつのきゅうしょくこんだてひょう



小平市立小平第十三小学校

令和8年

日	こんだてめい		ざいりょうめい			エネルギー たんぱく質 塩分 食塩相当量 (中学年)	
	主食 しほく	お飲み物 のみ	おかず	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体をつくる もとになる食べ物		おもに体の調子を整える もとになる食べ物
2月	ごもくまぜずし ひなまつり(3日)	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, 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, たけのこ水煮, 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	588 kcal 23.6 g 3.1 g
3火	せきはん 6年生をおくる会	牛乳	やきししゃも だいたいそのに のっぺいじる	もち米, さとう, 黒ごま, 油, こんにゃく, さといも, でんぷん	ミルクコーヒー, あずき(乾), ししゃも, 大豆, 干ひじき(乾), さつま揚げ, 豚肉, 生揚げ	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ	659 kcal 26.2 g 3.3 g
4水	モンティクリスト	牛乳	レンティルのサラダ おかわぎスープ いちご	食パン, バター, 粉糖, 油, メープルシロップ, おし麦, じゃがいも	牛乳, ハム, チーズ, たまご, 粉チーズ, レンズまめ(乾), ベーコン	キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, 玉葱, にんじん, セロリー, トマト, パセリ, いちご	609 kcal 31.1 g 3.5 g
5木	スパゲティ かくれんぼミートソース	牛乳	コーンサラダ おかしなめだまやき	スパゲッティ, 油, さとう	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 粉寒天, カルピス	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, セロリー, ホールトマト, トマトペースト, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 黄桃缶	671 kcal 24.7 g 2.5 g
6金	わかめごはん さかなの日(7日)	牛乳	さわらのレモンじょうゆかけ ゆでやさい いなかじる ★6年1組バイキング給食	七分つき米, 白ごま, でんぷん, 油, さとう, こんにゃく, さつままいも	牛乳, 炊込みわかめ, さわら	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, 大根, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	646 kcal 25.4 g 2.7 g
9月	ココアあげパン	牛乳	かくれんぼコーンポタージュ パリパリサラダ いちご ★6年1組のリクエスト給食	コッパン, 油, ココア, さとう, 七分つき米, じゃがいも, バター, 食パン, ワンタン皮	牛乳, 生クリーム	玉葱, クリームコーン, 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ, にんじん, いちご	661 kcal 19.7 g 2.4 g
10火	けいはん	牛乳	にくじゃが ふわもち生ドーナッツ	七分つき米, さとう, 油, じゃがいも, こんにゃく, 小麦粉, バター, 粉糖	牛乳, たまご, 鶏肉, 豚肉, 高野豆腐	干し椎茸, こまつな, 玉葱, にんじん, さやいんげん	693 kcal 29.3 g 3.2 g
11水	カレーライス	牛乳	かいそうサラダ デコボン	七分つき米, 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, セロリー, 玉葱, にんじん, レーズン, きゅうり, キャベツ, デコボン	668 kcal 20.4 g 2.3 g
12木	わかめうどん ホワイトデー(14日)	牛乳	カリカリじゃこサラダ チョコチップケーキ	うどん, 油, さとう, バター, 小麦粉, ココア, チョコチップ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 乾燥わかめ, ちりめんじゃこ, たまご	にんじん, 大根, しめじ, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ, 玉葱	682 kcal 27.7 g 2.9 g
13金	じゃこなめし	牛乳	しろみさかなのフライ ゆでキャベツ ぐだくさんみそじる ★6年2組バイキング給食	七分つき米, 白ごま, 油, 小麦粉, 卵, 粉, 生パン粉, さつままいも	牛乳, ちりめんじゃこ, メルルーサ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こまつな, キャベツ, 大根, にんじん, 長ねぎ	590 kcal 27.8 g 2.9 g
16月	★リザーブセレクト給食★ てづくりツナポテトパン(全員食べます) きゅうりゅう(全員のみます) ミルメーク…ココアあじ…コーヒーあじ…いちごあじのいずれか トマトとやさいのスープ(全員食べます) やさしいサラダ(全員食べます) デザート アイスクリーム りんごシャーベット みかんシャーベットのいずれか	牛乳		小麦粉, さとう, バター, じゃがいも, 油, ノンエッグマヨネーズ	牛乳, たまご, ツナ, チーズ, ベーコン, アイスクリーム	にんじん, 玉葱, セロリー, キャベツ, トマト, パセリ, きゅうり, みかんシャーベット, りんごシャーベット	690 kcal 24.9 g 3.3 g
17火	チキンソリア	牛乳	ABCスープ カルピスゼリー	七分つき米, 油, バター, 小麦粉, 卵, マカロニ, じゃがいも, さとう	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, チーズ, 豚肉, 粉寒天, カルピス	にんじん, 玉葱, ビーマン, にんにく, マッシュルーム(水煮), セロリー, ほうれんそう	710 kcal 22.8 g 3.5 g
18水	キムチラーメン	牛乳	かくれんぼジャンボ餃子 ミニトマト フルーツポンチ ★6年2組リクエスト給食	蒸中華麺, 油, ごま油, 白ごま, でんぷん, 餃子の皮, 小麦粉, オタデココ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	にんにく, しょうが, にんじん, 白菜キムチ, もやし, こまつな, 長ねぎ, 玉葱, キャベツ, なら, ミニトマト, 白桃缶, 黄桃缶, りんご缶, みかんゼリー	671 kcal 23.0 g 3.6 g
19木	ぼたもち おひがん	牛乳	きりぼしときゅうりのごますあえ としじる	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, 大根, 長ねぎ	631 kcal 23.4 g 2.4 g
23月	おたのしみきゅうしょく						

食品ロス削減

食品ロス削減

食品ロス削減

- ☆今月は「6年生のリクエスト給食」(太字下線の献立・桜マーク)がたくさん登場します!6日と13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!!
- ☆2日(月)「五目ませずし」「ひな祭りの汁」「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」は緑、白、ピンクの三色ゼリーです。
- ☆3日(火)「赤飯」…「6年生を送る会」が行われます。これに合わせて、お祝いにお赤飯を作ります。もち米100%を蒸して作ります。
- ☆4日(水)「給食DE世界旅行」…カナダ料理です。「モンティクリスト」はチーズとハムをはさんでフレンチトーストのように焼いたパンです。全て新メニューです!
- ☆5日(木)「食品ロス削減給食」…野菜の皮や芯がかくれんぼしたミートソースを作ります。
「おかしな目玉焼き」…見た目は目玉焼き、食べると全く別のもの!「お菓子」のような「可笑しな」目玉焼きです。
- ☆6日(金)「さわらのレモン醤油かけ」…3月7日は「魚の日」です。魚の摂取量は減少傾向にあります。しっかり食べましょう!
- ☆9日(月)「6年1組リクエスト給食」…「ココア揚げパン」「コーンポタージュ」「パリパリサラダ」「いちご」をリクエストしてくれました!
「食品ロス削減給食」…野菜の皮や芯がかくれんぼした「かくれんぼコーンポタージュ」を作ります。
- ☆10日(火)「ふわもち生ドーナッツ」…多話題の「生ドーナッツ」を給食室で手作りします。イースト発酵させた生地を揚げます。新メニューです!
- ☆12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。
- ☆16日(月)「リザーブセレクト給食」…今回はミルメーク3種類、デザート3種類の中から選びます。「トマトと野菜のスープ」は新メニューです!
「手作りツナポテトパン」…小麦粉を練って発酵させ、給食室で手作りします。パンの中にツナポテトが入っています。新メニューです!
- ☆18日(水)「6年2組リクエスト給食」…「キムチラーメン」「ジャンボ餃子」「フルーツポンチ」をリクエストしてくれました!
「食品ロス削減給食」…野菜の皮や芯がかくれんぼした「かくれんぼジャンボ餃子」を作ります。
- ☆19日(木)「ぼたもち」…お彼岸に合わせて「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。
- ☆23日(月)「おたのしみ給食」…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。何が出るのか、当日まで楽しみにしていてね!

何が出るかは、お楽しみに!
予算に合う範囲で、みなさんが喜ぶ献立を考えます♪

今月の野菜小生産

こまつな
ほうれんそう
にんじん
ながねぎ
キャベツ
はくさいキムチ
さつままいも
ブロッコリー
トマト