

# がつぶんこんだてよていひょう 3月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校  
校長 瀬戸 敬  
栄養士 齋藤 歩

日 曜日	こんだてめい 献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	回数	
	しゅしょく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄			体の調子をとのえる もとなるもの 緑
1 (月)	きんぴらごはん		さばのおろしだれ うどのたまごじ汁	牛乳 豚肉 さば たまご うす割り節	七分つき米 しらたき なたね油 ごま油 三温糖 小麦粉 かたくり粉	ごぼう にんじん しょうが 葉ねぎ だいこん うど こまつな	652 29.0	1
2 (火)	セサミトースト		フィスクシュッパ コーンサラダ	牛乳 鮭 ひよこめ 生クリーム	食パン マーガリン 三温糖 白ごま なたね油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター	玉葱 にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン	658 25.2	2
3 (水)	五目ませずし		ぶりの照り焼き すまし汁 桃のチーズタルト	牛乳 油揚げ ぶり 豆腐 なるとう うす割り節 クリームチーズ	七分つき米 三温糖 タルトクッキー 上白糖	干し椎茸 足なしにんじん たけのこ水煮 かんぴょう しょうが ほんしめじ こまつな ねぎ 黄桃缶	671 28.5	3
4 (木)	ドライカレー		オニオンドレッシングサラダ 果物(でこぼん)	牛乳 大豆 豚肉	七分つき米 なたね油 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン ホールトマト缶 りんご 干しぶどう キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン デコボン	593 20.9	4
5 (金)	ブルコギ丼		トックスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま ごま油 トック りんごゼリー	にんにく しょうが にんじん 玉葱 りょくとうもやし ねぎ いら たけのこ水煮 はくさい	638 24.0	5
8 (月)	のらぼうなごはん		焼きししゃも 肉豆腐 果物(でこぼん)	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 打ち豆	七分つき米 きび 三温糖 なたね油	のらぼうな こまつな にんじん 玉葱 ほんしめじ ねぎ にんにく デコボン	623 28.7	6
9 (火)	ビーンズピザトースト		ポトフ わかめサラダ	牛乳 大豆 チーズ ウィンナー うずら卵水煮 わかめ	食パン なたね油 じゃがいも 三温糖	玉葱 マッシュルーム 青ピーマン にんにく セロリー にんじん かつ キャベツ パセリ きゅうり 冷凍ホールコーン	627 26.8	7
10 (水)	☆みそつけめん		☆ジャンボぎょうざ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 赤みそ	生中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく ねぎ にんじん たけのこ水煮 りょくとうもやし いら キャベツ しょうが みかん	661 26.7	8
11 (木)	野菜ピラフ		☆ケイジャンチキン カレーシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	七分つき米 なたね油 有塩バター じゃがいも 小麦粉	玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン マッシュルーム 冷凍グリーンピース にんにく しょうが ホールトマト缶	632 23.0	9
12 (金)	☆キムチチャーハン		チンゲン菜としめじのスープ ふかしいも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 うす割り節	七分つき米 なたね油 白ごま 緑豆はるさめ かたくり粉 さつまいも	にんじん 白菜キムチ ねぎ チンゲンツァイ ほんしめじ	644 21.1	10
15 (月)	佃煮ごはん		魚の菜の花焼き 豚汁	牛乳 塩引き昆布 ちりめんじゃこ おかか割り 鮭 おから たまご 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 白ごま 三温糖 板こんにやく ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたね油	ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	627 33.0	11
16 (火)	☆スパゲッティミートソース		こんにやくサラダ ☆チーズケーキ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ クリームチーズ たまご 生クリーム	スパゲッティ なたね油 三温糖 サラダ用こんにやく 小麦粉 上白糖	玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが にんにく セロリー ホールトマト缶 パセリ きゅうり キャベツ レモン	635 23.5	12
17 (水)	お豆と野菜のそぼろ丼		わかめスープ ポテトチップス	鶏肉 大豆 わかめ 豆腐 うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま じゃがいも	りんごジュース 切干しだいこん 玉葱 にんじん こまつな 干し椎茸 しょうが ねぎ	600 18.1	13
18 (木)	レーズントースト		ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	牛乳 大豆 豚肉	ぶどうパン マーガリン じゃがいも なたね油 三温糖	セロリー 玉葱 にんじん 冷凍ホールコーン ほうれんそう キャベツ	663 25.3	14
19 (金)	わかめごはん		☆山賊焼き みそ汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 白ごま 三温糖 かたくり粉 米粉 なたね油	にんにく しょうが 玉葱 だいこん こまつな にんじん キャベツ ねぎ	636 24.9	15
22 (月)	☆ハヤシライス		マセドアンサラダ 果物(いちご)	牛乳 豚肉	七分つき米 なたね油 小麦粉 有塩バター じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム 冷凍ホールコーン きゅうり いちご	621 17.9	16
23 (火)	☆鯛めし		若竹汁 野菜のごまだれかけ 紅白ゼリー	コーヒー牛乳 鯛 豆腐 わかめ うす割り節 寒天 カルピス	七分つき米 白ごま 三温糖 上白糖	たけのこ水煮 ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん アセロラジュース	585 21.8	17

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## ご卒業おめでとうございます

6年生にとって、最後の小学校給食が心に残る良い思い出となるよう、力を注いでいきたいと思えます。ご卒業後のご活躍をお祈りいたします。

## 1年間ありがとうございました！

今年度の給食は3月23日(火)で終了します。本校の食育、学校給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

## ★子どもたちからの感想を一部紹介★

給食時に出しているぱくぱくだよりのクイズの答えと一緒に、子どもたちの感想が毎日届きます。今年度届いた声を一部紹介します！

スープが中の具とすく合っておいしかったです。

クラスの人「おいしかった」と幸せそうな顔で言っていました。

いつもおいしい給食ありがとうございます。

お魚とタレのマッチングが良かったです。

パスタがおいすぎて、すぐ食べちゃいました。

わかめごはんがおいしくて好きになりました。

オムレツおいしかったです。もう1回出たらいいな。

サラダは毎日ちがう味だから、あきなくてうれしいです。