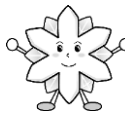


がつぶんこんだてよていひょう 3月分献立予定表



小平市立小平第十四小学校
校長 小林 広二

| 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) | | |
|-----------|-------------------|------|---------------------------------------|--|--|--|-------------|---------------------------|
| | 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 | | | 体の調子をととのえる もとなるもの 緑 |
| 1 (火) | ちゅうわふん 中華丼 | | 野菜と大豆のナムル 白ごまプリン | 牛乳 いか 豚肉 大豆 アガー 生クリーム | 七分つき米 なたね油 かたくり粉 ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖 白ねりごま | しょうが にんにく にんじん 玉葱 はくさい りょくとうもやし 干し椎茸 こまつな | 666 25.1 | 1 |
| 2 (水) | ごはん にんじんふりかけ | | 豚肉のかりんと揚げ うどのかきたま汁 | 牛乳 ちりめんじゃこ おかか削り 豚肉 たまご うす削り節 冷凍カット生わかめ | 七分つき米 ごま油 三温糖 かたくり粉 さつまいも なたね油 | にんじん こまつな しょうが レモン うど | 675 24.6 | 2 |
| 3 (木) | ごままくぜすし 五目ませすし | | ごま酢和え すまし汁 ☆桃のチーズタルト | 牛乳 ツナレトルト ちらし蒲鉾 豆腐 うす削り節 油揚げ クリームチーズ | 七分つき米 三温糖 白いりごま 上白糖 タルトクッキー | 干し椎茸 にんじん たけのこ水煮 かんぴょう キャベツ りょくとうもやし にんじん ほんしめじ こまつな ねぎ 黄桃缶 | 628 22.3 | 3 |
| 4 (金) | まごごはん 麦ごはん | | さばのピリ辛だれ 真汁 キャベツの昆布あえ | 牛乳 さば切り身 鶏肉 大豆 白みそ 赤みそ うす削り節 塩ふき昆布 | 七分つき米 おおむぎ 三温糖 さといも | しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ りょくとうもやし | 613 29.7 | 4 |
| 7 (月) | ☆ナン | | ☆キーマカレー ひじきサラダ 果物(でこぼん) | 牛乳 豚肉 大豆 レンズまめ 干ひじき 青大豆 | ナン なたね油 小麦粉 有塩バター 三温糖 | にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん ホールトマト缶 チャツネ キャベツ テコボン | 638 28.3 | 5 |
| 8 (火) | 炊き込みご飯 | | 生揚げのおろしソース みそ汁 | 牛乳 鶏肉 生揚げ 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ うす削り節 | 七分つき米 なたね油 糸こんにゃく 三温糖 白いりごま | にんじん ごぼう ほんしめじ だいこん 玉葱 しょうが にんにく こまつな キャベツ ねぎ | 622 26.4 | 6 |
| 9 (水) | ハムライス | | ☆フライドチキン キャベツスープ | ショア マスカット ポークハム 鶏肉 豆乳 | 七分つき米 なたね油 有塩バター 小麦粉 コーンフレーク ソーダクラッカー じゃがいも | 玉葱 マッシュルーム 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース にんにく しょうが セロリー にんじん キャベツ パセリ | 659 25.9 | 7 |
| 10 (木) | トマトクリーム スパゲッティ | | ドレッシングサラダ 果物(せとか) | 牛乳 鶏肉 生クリーム | スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 なたね油 | にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン せとか | 597 24.0 | 8 |
| 11 (金) | のらぼうなごはん | | 焼きししゃも おひたし ごまだれ汁 | 牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ うす削り節 豆腐 白みそ | 七分つき米 おおむぎ 三温糖 白すりごま じゃがいも なたね油 白ねりごま | のらぼうな こまつな りょくとうもやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん | 618 25.7 | 9 |
| 14 (月) | 五穀ごはん | | 小魚のごまがらめ 高野豆腐の卵とじ | 牛乳 小豆 きびなご 鶏肉 凍り豆腐 たまご おかか削り | 七分つき米 もち米 きび おおむぎ あわもち 黒ごま 小麦粉 しらたき かたくり粉 なたね油 白いりごま 三温糖 | しょうが たけのこ水煮 にんじん 玉葱 冷凍さやいんげん | 642 29.9 | 10 |
| 15 (火) | ☆ココア揚げパン | | 白菜と肉団子のスープ ☆フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉 打ち豆 | コッペパン なたね油 グラニュー糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油 | しょうが はくさい にんじん こまつな りょくとうもやし 干し椎茸 パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶 | 592 19.3 | 11 |
| 16 (水) | キムタクごはん | | 石狩汁 いかのねぎ塩焼き | 牛乳 ベーコン 生鮭 豆腐 油揚げ 白みそ うす削り節 いか | 七分つき米 なたね油 白いりごま じゃがいも 板こんにゃく ごま油 | たくあん 干し大根漬 白菜キムチ にんじん ねぎ にんじん 玉葱 だいこん 本しめじ ほうれんそう にんにく しょうが | 638 30.2 | 12 |
| 17 (木) | ☆みそラーメン | | ラーパーツアイ きな粉ドーナツ | 牛乳 豚肉 赤みそ きな粉 絹ごし豆腐 | むし中華めん なたね油 三温糖 ごま油 上白糖 ホットケーキミックス | にんにく ねぎ にんじん たけのこ水煮 りょくとうもやし だいずもやし いら 冷凍ホールコーン はくさい しょうが | 597 25.0 | 13 |
| 18 (金) | ごはん | | ☆ハンバーグトマトソース 野菜のスープ煮 果物(清見オレンジ) | 牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 | 七分つき米 なたね油 生パン粉 三温糖 じゃがいも | 玉葱 にんにく にんじん キャベツ マッシュルーム だいこん パセリ 清見オレンジ | 651 27.0 | 14 |
| 22 (火) | チャーハン | | ☆ジャンボ餃子 ビーフンスープ | 牛乳 鶏肉 なたね油 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 | 七分つき米 ごま油 三温糖 小麦粉 ビーフン 白いりごま かたくり粉 ぎょうざの皮 なたね油 | にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ いらりょくとうもやし はくさい こまつな | 691 25.8 | 15 |
| 23 (水) | 鯛めし | | 野菜のごまだれかけ 若竹汁 ☆お楽しみアイス | 牛乳 鯛フィレ 豆腐 冷凍カット生わかめ なると うす削り節 | 七分つき米 白いりごま 三温糖 なたね油 | こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん たけのこ水煮 ねぎ | 595 22.1 | 16 |

※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。
☆マークは6年生のリクエストです！

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(水)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。

★6年生の給食リクエスト★

6年生に卒業前に食べたいメニューを教えてくださいました。リクエストのあったメニューとその理由を一部紹介します！

あげパン(10人)
甘くておいしいから。

フルーツポンチ(8人)
さっぱりして何度食べてもあきないから。

ポテトチップス(7人)
卒業前にもう一度食べたいと思ったから。

カレーライス(4人)

ラーメン(4人)

ジャンボ餃子、わかめごはん、とり天、チリコンカン、スイートパンプキン、みたらし団子、ブルーベリーマフィン、大学芋など

フライドチキン(3人)

アップルトースト(3人)

