



3月のこんだてひょう①

令和4年2月28日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	照り焼き チキンライス		たまごスープ ひじきサラダ せとか	牛乳,鶏肉,豚肉 豆腐,卵,芽ひじき	七分つき米,なたね油 きび糖,白ごま	にんにく,玉ねぎ にんじん マッシュルーム,もやし 小松菜,大根,キャベツ きゅうり,レモン,せとか	605 kcal 23.4 g 23.0 g 3.4 g
2 水	大根と鮭の 炊き込みごはん		豚汁 さつまいもの揚げ煮 りんご	牛乳,生鮭,油揚げ 豚肉,豆腐,赤みそ 白みそ,薄削り節 かえり	七分つき米,白ごま なたね油,板こんにやく じゃがいも さつまいも,きび糖	大根,のらぼう菜,ごぼう にんじん,長ねぎ,りんご	655 kcal 24.0 g 22.3 g 3.3 g
3 木	ひなまつり寿司 【ひな祭り】		すまし汁 ももゼリー おひたし	牛乳,鶏肉,油揚げ 卵,豆腐,なると,わかめ だし昆布,薄削り節 粉寒天,おかか削り節	七分つき米,きび糖 なたね油,でんぶん	干しいたけ,にんじん 菜の花,えのきたけ 長ねぎ,りんごジュース 黄桃缶,小松菜,キャベツ うど	613 kcal 25.9 g 16.8 g 3.4 g
7 月	中華丼		おひたし フルーツ白玉	牛乳,いか,豚肉 うずら卵水煮 絹ごし豆腐	七分つき米,なたね油 でんぶん ごま油 白玉粉,上白糖	しょうが,にんにく にんじん,玉ねぎ,白菜 たけのこ水煮,もやし 干しいたけ,小松菜 チンゲン菜,みかん缶 パイン缶,黄桃缶	701 kcal 25.6 g 19.3 g 2.5 g
8 火	きな粉揚げパン		チリコンカン なんでもせん切りサラダ	牛乳,きな粉 豚ひき肉,大豆,糸寒天	コッペパン,上白糖 じゃがいも,なたね油 きび糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ にんじん,ピーマン マッシュルーム,コーン ホールトマト,大根 キャベツ,きゅうり レモン	668 kcal 26.2 g 27.5 g 2.1 g
9 水	ハヤシライス		じゃがいものハニーサラダ ネーブルオレンジ	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	にんにく,しょうが,セロリ, 玉ねぎ,にんじん,マッ シュルーム,キャベツ きゅうり ネーブルオレンジ	678 kcal 21.0 g 22.7 g 2.2 g
10 木	パエリア		魚とポテトのトマト焼き ソバ・デ・アホ きよみオレンジ	牛乳,ベーコン むきえび,いか 鶏肉,モウカサメ,卵	七分つき米,オリーブ油, じゃがいも,きび糖 なたね油,でんぶん	にんにく,玉ねぎ にんじん,ピーマン 冷凍グリーンピース ホールトマト,パセリ きよみオレンジ	595 kcal 28.3 g 19.4 g 3.2 g
11 金	キムチラーメン		ツナ揚げギョウザ 辛し和え	牛乳,豚肉,赤みそ ツナ,わかめ	蒸し中華めん なたね油,ごま油 でんぶん,餃子の皮 小麦粉	にんにく,しょうが 長ねぎ,もやし 白菜キムチ,にんじん 小松菜,キャベツ,にら 玉ねぎ,きゅうり	607 kcal 23.4 g 27.3 g 3.6 g
14 月	ゆかりごはん		豆腐ハンバーグ みそ汁 おひたし	牛乳,豆腐,大豆 鶏肉,卵,油揚げ 赤みそ,白みそ 薄削り節	七分つき米,白ごま 米粉,なたね油, きび糖,板こんにやく じゃがいも	玉ねぎ,大根 ごぼう,にんじん 長ねぎ,小松菜 キャベツ,もやし	713 kcal 30.8 g 22.5 g 3.7 g
15 火	ごはん 【6年1組卒業お祝い給食】		すきやき煮 ほうれん草とツナのサラダ きよみオレンジ	牛乳,豚肉 うずら卵水煮 焼き豆腐,厚削り節 わかめ,ツナ	七分つき米,なたね油 しらたき,きび糖,白ごま	にんじん,えのきたけ 生しいたけ,白菜 小松菜,長ねぎ,大根 ほうれん草 きよみオレンジ	621 kcal 25.5 g 20.9 g 1.9 g
16 水	セルフ フィッシュバーガー 【若草6年生卒業お祝い給食】		スープ煮 りんご	牛乳,ホキ,ベーコン うずら卵水煮	コッペパン,小麦粉 生パン粉,ソフトパン粉 なたね油,じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ にんじん,白菜,パセリ りんご	642 kcal 26.9 g 20.0 g 2.9 g
17 木	コーンライス 【6年2組卒業お祝い給食】		魚のバーベキューソース たまごスープ	牛乳,モウカサメ 豚肉,豆腐,卵	七分つき米,なたね油 小麦粉,でんぶん きび糖	コーン,りんご,レモン にんじん,玉ねぎ もやし,小松菜	621 kcal 25.9 g 22.3 g 3.3 g

今日の小平野菜

小松菜 キャベツ 白菜 長ねぎ
うど 菜の花 のらぼう菜


