



3がつのこんだて



令和3年3月
小平市立小平第五小学校
校長 村松 守夫

日	こんだて	の み も	おもなざりよう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだの 体をつくるもとになる	からだの 調子を整えるもとになる	
1月	ぶたキムチどん トックスープ くだもの <small>世界の料理めぐり ～韓国～</small>		牛乳 しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん トック 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご 	しょうが たまねぎ ねぎ はくさいキムチ はくさいにら だいこん こまつな いちご 	646 kcal 27.8 g
2火	ごはん つけみそ えびロールあげ キャベツのみそしる		牛乳 しちぶつきまい あぶら こんにやく さんおんとう はるまきのかわ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし みそ おかか えび ちくわ	にんじん にら さやいんげん キャベツ たまねぎ しめじ のらぼうな	624 kcal 26.0 g
3水	ごもくまぜずし まだいのたつたあげ すましじる ももいりサイダーゼリー <small>ひなまつり</small>		牛乳 しちぶつきまい さんおんとう でんぶん こむぎこ あぶら じょうはくどう	ぎゅうにゅう まだい かまぼこ ゆば かんてん 	ほししいたけ にんじん たけのこ かんぴょう しょうが だいこん えのきたけ こまつな ねぎ レモン ぶどうかん おうとうかん	643 kcal 26.4 g
4木	こめこパン とりにくのからあげ ABCスープに くだもの		牛乳 こめこパン でんぶん こめこ あぶら マカロニ 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん はくさい だいこん ホールコーン こまつな はるか	697 kcal 33.8 g
5金	ぎょうざどん ごじる キャベツとわかめのからしあえ		牛乳 しちぶつきまい あぶら ごまあぶら てんぶん さといも さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち あぶらあげ みそ わかめ 	しょうが にんにく キャベツ にら ごぼう だいこん にんじん ねぎ	667 kcal 28.0 g
8月	カレーつけめん てんぷら くだもの		牛乳 うどん あぶら さんおんとう さつまいも こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう デコポン	579 kcal 22.3 g
9火	ターメリックライスえびソースかけ コールスロー くだもの		牛乳 しちぶつきまい あぶら こめこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび なまクリーム 	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん いちご	613 kcal 21.1 g
10水	ホットドッグ ジュリエンスープ たまねぎドレッシングサラダ		牛乳 パン じゃがいも あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ だいこん こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	580 kcal 20.4 g
11木	わかめごはん さわらのなんぶあげ めかぶとだいこんのみそしる キャベツのうめじょうゆあえ <small>三陸の味めぐり</small>		牛乳 しちぶつきまい アマランサス こむぎこ でんぶん ごま あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さわら めかぶわかめ とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ キャベツ うめぼし 	637 kcal 27.4 g
12金	シーフードとおおなのパスタ うどんのおかからサラダ オレンジフルーツポンチ		牛乳 オリーブゆ こめこ あぶら さんおんとう 	ぎゅうにゅう いか えび あさり ベーコン なまクリーム おかか	にんにく たまねぎ うど マッシュルーム のらぼうな きゅうり にんじん キャベツ ぶどうかん みかんかん おうとうかん りんごかん みかんジュース	612 kcal 22.6 g
15月	しゃんはいやきそば とりのさつぱりに だいこんサラダ くだもの		牛乳 おしちゅうかめん あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく とりにく 	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが だいこん こまつな ホールコーン にんにく せとか 	640 kcal 31.7 g
16火	ガーリックトースト ポトフ かいそうサラダ		牛乳 ソフトフランスパン マーガリン オリーブゆ じゃがいも あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー かいそう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ こまつな パセリ キャベツ ほうれんそう だいこん	585 kcal 21.2 g
17水	イタリアンライス ぶたにくのフリット はくさいスープ		牛乳 しちぶつきまい オリーブゆ あぶら さんおんとう こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ぶたにく	にんにく たまねぎ ホールトマト にんじん ねぎ はくさい エリンギ こまつな ほししいたけ	667 kcal 25.9 g
18木	おせきはん まだいのこめこあげ もずくのすましじる くだもの <small>卒業・修了 お祝い こんだて</small>		牛乳 もちごめ さんおんとう ごま こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ささげ まだい もずく ゆば かまぼこ 	しょうが ほうれんそう エリンギ だいこん ねぎ いちご 	623 kcal 27.7 g
19金	ごはん ハムカツ ひきなおり こづゆ <small>郷土料理めぐり ～福島県～</small>		牛乳 しちぶつきまい こむぎこ こめこ パンこ あぶら さんおんとう さといも しらたまふ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ほたて	だいこん ほししいたけ にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	624 kcal 23.8 g
22月	ちゅうかふうたきこみごはん やさいのうまに あずきだんご <small>お彼岸 こんだて</small>		牛乳 しちぶつきまい あぶら こんにやく さんおんとう じょうしんこ しらたまこ	ぎゅうにゅう やきぶた なまあげ とりにく とうふ あずき	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな	702 kcal 28.3 g
23火	カレーライス うずらたまごのしおゆで レモンドレッシングサラダ グレープゼリー <small>今年度 最後の給食です！</small>		牛乳 しちぶつきまい おしむぎ じゃがいも あぶら こめこ さんおんとう じょうはくどう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かんてん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレー きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ だいこん レモン ぶどうジュース 	665 kcal 22.5 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。