



3がつのこんだて



令和4年3月
小平市立小平第五小学校
校長 松本 雅史

日	こんだて	の み もの	おもなざいりよう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
1 火	こめこパン とりにくのこめこあげ 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 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん だいこん こまつな デコボン	601 kcal 28.8 g
2 水	スパゲッティ・カルボナーラ のらぼうとツナのおひたし くだもの	牛乳 	スパゲッティ オリーブゆ バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム ツナ おかか	にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ のらぼうな キャベツ	676 kcal 26.9 g
3 木	ごもくませずし さわらのたつたあげ ひなまつり すましじる ももいりサイダーゼリー	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 じょうはくとう	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ 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 おうとうかん	613 kcal 24.3 g
4 金	ターメリックライスクリームソースかけ 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 パター さんおんとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん きよみオレンジ	583 kcal 19.5 g
7 月	あかまいごはん さばのしおこうじやき もずくスープ だいこんのおかかあえ	牛乳 	しちぶつきまい あかまい ごま あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう さば もずく あぶらあげ ゆば かまぼこ とうふ おかか	ほうれんそう エリンギ ねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	591 kcal 29.0 g
8 火	ベーコンとおおなのパスタ はちみつドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳 	スパゲッティ オリーブゆ こめこ あぶら はちみつ じょうはくとう	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな のらぼうな キャベツ だいこん きゅうり ぶどうかん みかんかん おうとうかん りんごかん	614 kcal 19.1 g
9 水	ごはん つけみそ とりにくのマーマレードやき いしかりじる	牛乳 	しちぶつきまい あぶら こんにやく さんおんとう マーマレード じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ おかか さけ とうふ	にんじん いら たけのこ たまねぎ だいこん ホールコーン こまつな	640 kcal 30.9 g
10 木	ぶたキムチどん トックスープ くだもの	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 いら だいこん こまつな いちご	586 kcal 24.2 g
11 金	わかめごはん 三陸の味めぐり ししゃものなんぶやき めかぶとじゃがいものみそしる やきぶたとやさしいため	牛乳 	しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ししゃも めかぶわかめ なまあげ みそ やきぶた	にんじん こまつな たまねぎ ホールコーン キャベツ チンゲンサイ	581 kcal 27.0 g
14 月	イタリアンライス はくさいスープ いちごのカップケーキ	牛乳 	しちぶつきまい オリーブゆ あぶら ホットケーキミックス じょうはくとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ たまご とうにゅう	にんにく たまねぎ ホールのトマト にんじん ねぎ はくさい しめじ こまつな ほししいたけ	647 kcal 20.7 g
15 火	いかとやさいのあんかけごはん だいずとかえりのあげに くだもの	牛乳 	しちぶつきまい おしむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さんおんとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず かえり こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ チンゲンサイ ネーブル	604 kcal 20.1 g
16 水	くろぎとうパン カレーシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 	くろぎとうパン じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールのトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	580 kcal 23.0 g
17 木	ちゅうかふうたきこみごはん ちくぜんに くさだんご	牛乳 	しちぶつきまい あぶら さといも こんにやく さんおんとう じょうしんこ したらたまこ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ちくわ 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 ごぼう こまつな よもぎ	634 kcal 23.5 g
18 金	ごはん ハムカツ 郷土料理めぐり ～福島県～ ひきなおり こづゆ お彼岸	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 したらまふ	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	593 kcal 23.8 g
22 火	あんかけチャーハン はたはたのからあげ わかめサラダ	牛乳 	しちぶつきまい あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さんおんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく はたはた わかめ	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな ホールコーン もやし キャベツ	581 kcal 23.4 g
23 水	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 今年度 最後の給食です！	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 じょうはくとう	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	697 kcal 22.7 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。