



3月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしよく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	ちょうしをととのえる (みどりレンジャー)	
1	水	ごはん		さばのしおやき おひたし こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・みそ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・こまつな・だいこん・もやし・にんじん・かぶ・ごぼう・ほうれんそう	572 27.2
2	木	ナン <div>5年生外国語メニュー</div>		だいすいりキーマカレー ポテトサラダ くだもの(いよかん)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす	ナン・あぶら・こむぎこ・バター・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトピューレ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・いよかん	569 22.6
3	金	ごもくずし		すましじる もものバイクドチーズケーキ <div>ひな祭りこんだて</div>	ぎゅうにゅう・ちくわ・あぶらあげ・とうふ・かまぼこ・クリームチーズ・なまクリーム・ヨーグルト	しちぶつきまい・さとう・こむぎこ	しいたけ・にんじん・れんこん・たけのこ・かんぴょう・だいこん・えのき・ねぎ・なのはな・おうとうかん	627 20.9
6	月	ピザトースト <div>5年生外国語メニュー</div>		マカロニのクリームに だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・とりにく・なまクリーム・チーズ	むえんしよくパン・あぶら・バター・こむぎこ・マカロニ・さとう・ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・にんじん・パセリ・だいこん・はくさい・もやし・みずな・コーン	674 27.5
7	火	ごはん		いかのねぎみそだれ うどいりおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう・いか・みそ・おかか・ぶたにく・とうふ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・こんにゃく・じゃがいも	しょうが・にんにく・ねぎ・うど・はくさい・もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん	536 28.7
8	水	ジャージャーめん <div>1の1、4の2リクエスト</div>		もやしのナムル きなこまめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・だいす・きなこ	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくくりこ・こま	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・コーン・もやし・こまつな	638 30.9
9	木	カレーライス <div>2の1リクエスト</div>		ほうれんそうサラダ くだもの(はるか)	ぎゅうにゅう・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう	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・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・もやし・コーン・はるか	603 17.6
10	金	マーボーどうぶどん	ストロベリー	スマイルスープ <div>委員会メニュー</div>	ジョア・とうふ・ぶたにく・みそ・レンズまめ・ウインナー・たまご	しちぶつきまい・あぶら・さとう・かたくくりこ・はるさめ・じゃがいも	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・にら・セロリ・キャベツ・コーン	588 23.9
13	月	ガーリックライス		ポトフ <div>委員会メニュー</div> ひじきサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ひじき	しちぶつきまい・バター・あぶら・じゃがいも・さとう	にんにく・たまねぎ・パセリ・セロリ・にんじん・キャベツ・だいこん・もやし・きゅうり	543 15.8
14	火	わかめごはん		ジャンボツナあげぎょうざ ぶたにくともやしのピリからいため	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・ツナ・ぶたにく	しちぶつきまい・かたくくりこ・ぎょうざのかわ・こむぎこ・あぶら・さとう	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが・にんにく・もやし・にんじん・たけのこ・ピーマン	645 22.5
15	水	たいめし <div>2の2リクエスト</div>		にくじゃが のらぼうなごまあえ	ぎゅうにゅう・まだい・ぶたにく・こうやどうふ	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも・こんにゃく・さとう・こま	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・キャベツ・のらぼうな・もやし	584 25.2
16	木	とりにくのトマトとうにゅうスパゲティ		こんにゃくサラダ ブーティン(ポテトのチーズやき) <div>5年生外国語メニュー</div>	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう・チーズ	スパゲティ・あぶら・サラダこんにゃく・さとう・じゃがいも	にんにく・セロリ・たまねぎ・しめじ・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・もやし・こまつな・きゅうり	591 24.6
17	金	ココアあげパン		こめこのとうにゅうクリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう	ココアパン・あぶら・ココア・さとう・じゃがいも・こめこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン	573 20.5
20	月	おやこどん		わかめのわふうサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・わかめ	しちぶつきまい・さとう・かたくくりこ	たまねぎ・みつば・はくさい・もやし・きゅうり・にんじん・コーン・ねりうめ・きよみオレンジ	597 23.1
22	水	キムタクごはん	リザーブ	ししゃものてんぷら さつまじる	ぎゅうにゅう・コーヒ・いちごミルク・ベーコン・ししゃも・あぶらあげ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・こむぎこ・さつままいも	ねぎ・つぼづけ・はくさい・キムチ・ごぼう・にんじん・だいこん・りんごジュース	581 18.6

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。



王冠マークは、6年生からのリクエストメニューです。給食委員が集計し、クラスごとに1位から5位まで決めました。



22日(水)は給食委員会が企画したリザーブ飲み物(りんごジュース・いちごミルク・牛乳コーヒ)です。

