



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

		しゅしょく	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		MILK	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・じゅがいも・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	5年生外国語メニュー	MILK	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・たいす	ナン・あぶら・こむぎこ・バター・じゅがいも・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・グリンピース・キャベツ・きゅうり・コン・いよかん	569 22.6	
3 金	ごもくすし		MILK	すましる もものベイクドチーズケーキ	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 ひな祭りこんだて	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	5年生外国語メニュー	MILK	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	むえんしょくパン・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		MILK	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・じゅがいも	しょうが・ににく・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	1の1、4の2リクエスト	MILK	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・かたくりこ・こま	ににく・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	2の1リクエスト	MILK	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・じゅがいも・こむぎこ・バター・さとう	ににく・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	マーボードウふどん	2の1リクエスト	ストジロヨベリアー	スマイルスープ	委員会メニュー	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・かたくりこ・はるさめ・じゅがいも	しょうが・ににく・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		MILK	ポトフ 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・じゅがいも・さとう	ににく・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		MILK	ジャンボツナあげぎょうざ	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	2の2リクエスト	MILK	にくじゅが のらぼうなのごまあえ	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・じゅがいも・こんにゃく・さとう・こま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・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	5年生外国語メニュー	MILK	こんにゃくサラダ ブーティン(ポテトのチーズやき)	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・じゅがいも	ににく・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		MILK	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・じゅがいも・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		MILK	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	ししゃものてんぶら さつまじる	ぎゅうにゅうコーヒー・いちごミルク・ベーコン・じしゃも・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・牛乳コーヒー)です。



