

3がつのこんだて



令和6年3月 西東京市立けやき小学校

日	献立名	牛乳	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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
ひなまつり献立 1金	ナ ^{ハナ} 菜の花ちらしずし		★あなご,★たまご	精白米,なたね油,三温糖,なたね油	干し椎茸,かんぴょう,れんこん,にんじん,菜の花	553 kcal
	サイキョウヤ ^{サイキョウヤ} さわらの西京焼き		★さわら,白みそ	三温糖	根しょうが	28.1 g
	すまし ^{シル} 汁		木綿豆腐		たけのこ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	17.7 g
	もも桃 ^{もも} ゼリー		寒天,ゼラチン	三温糖	★ピーチジュース,★もも缶詰	2.1 g
4月	ラーメン		豚肩肉	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,ホールコーン,にら	596 kcal
	くじらの ^{タツタア} 竜田揚げ		★くじら肉	小麦粉,かたくり粉,大豆油,三温糖	根しょうが,たまねぎ	31.9 g
	いちご				いちご	17.2 g
						1.8 g
5火	キムタクごはん		豚肩肉	精白米,米粒麦	根しょうが,★もやし,たまねぎ,はくさい(キムチ漬),たくあん,ねぎ	585 kcal
	アカウオ ^{アカウオ} チュウカ ^{チュウカ} 赤魚の中華あんかけ		★赤魚	三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,えのきたけ,青ピーマン,黄ピーマン	27.2 g
	ココア ^ム 蒸しパン		豆乳	ホットケーキミックス,三温糖		13.7 g
						2.1 g
5年生社会科見学	ア ^ア 揚げパン			★ミルクパン,大豆油,グラニュー糖		628 kcal
	ポテトニョッキのクリーム ^ニ 煮		豆乳,鶏もも肉	小麦粉,じゃがいも,オリーブ油,豆乳バター,なたね油	たまねぎ,にんじん,はくさい,ほうれんそう	22.8 g
	かぶ ^{カブ} のサラダ		ベーコン	三温糖,なたね油	きゅうり,水菜,かぶ根,かぶ(葉)	28.8 g
						2.2 g
メンチカツの日 7木	じゃこ ^{ハン} ごまご飯		★ちりめんじゃこ	精白米,★白いりごま		582 kcal
	メンチカツ		豚ひき肉,押し豆腐,豆乳	なたね油,小麦粉,パン粉,大豆油,三温糖	たまねぎ,トマトケチャップ	23.6 g
	にんじんしりしり		★ツナ	なたね油	にんじん,チンゲン菜	23.1 g
	みそ ^{シル} 汁		白みそ,赤みそ		だいこん,キャベツ,生しいたけ,あさつき	2.2 g
サバの日 8金	ハン ^{ハン} ご飯			精白米		582 kcal
	さばのみそ ^ニ 煮		★さば,赤みそ	三温糖	根しょうが,ねぎ	25.5 g
	おかか ^ア 和え		かつお節		にんじん,はくさい,こまつな,★もやし	22.4 g
	すまし ^{シル} 汁		木綿豆腐		キャベツ,にんじん,ふなしめじ,ほうれんそう	1.9 g
	みかん(でこぼん)			★デコボン		
11月	きび ^ア ごはん			精白米,もちきび		534 kcal
	わかさぎ ^ア 入りかき揚げ		★わかさぎ	小麦粉,大豆油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,いんげん	15.2 g
	ゆかり ^ア 和え				キャベツ,きゅうり,にんじん	13.9 g
	フルーツポンチ			三温糖	みかん缶,★もも缶,★パイナップル缶,いちご,レモン	0.9 g
12火	カレーライス		豚肩	精白米,米粒麦,なたね油,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,フルーンビュレ,にんにく,根しょうが,トマトビュレ,にんじん,青ピーマン	613 kcal
	ワフワ ^{ワフワ} 和風サラダ		生わかめ,きざみのり	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが,ねぎ	20.3 g
	みかん ^{アマナツ} (甘夏)				★甘夏	19.4 g
						1.4 g

サントウィッチデー	13水	セサミ食パン	セルフ サンドウィッチ	★セサミ食パン		609 kcal	
		シロミザカナ 白身魚のマヨマスタード焼き		★メルルーサ	ノンエッグマヨネーズ、パン粉(乾燥)	にんにく	30.6 g
		キャベツラペ			三温糖、オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、らっきょう酢漬	21.1 g
		スープ		ベーコン	じゃがいも	はくさい、ぶなしめじ、こまつな	2.7 g
		マカロニきな粉		きな粉(大豆)	マカロニ、三温糖		
ホワイトデー	14木	パセリライス		精白米		542 kcal	
		トマトソースがけハンバーグ	豚ひき肉、押し豆腐	なたね油、パン粉(乾燥)、かたくり粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、トマトケチャップ	22.5 g	
		ツナコーンサラダ	★ツナ	三温糖、なたね油	キャベツ、きゅうり、かぶ根、ホールコーン、かぶ(葉)	19.9 g	
						1.6 g	
15金	6年生 バイキング給食	ハンご飯		精白米		624 kcal	
		てりやきチキン	鶏もも肉	三温糖、かたくり粉	根しょうが、にんにく	29.1 g	
		マヨサラダ		三温糖、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	24.4 g	
		ホタテクラムチャウダー	ベーコン、あさり、ほたてが貝柱、豆乳	なたね油、じゃがいも、豆乳バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん	1.8 g	
18月		ベーコンスパゲティ	ベーコン、豚肩肉	スパゲティ、オリーブ油	にんにく、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、青ピーマン	497 kcal	
		カレーピクルス		三温糖	カリフラワー、きゅうり、だいこん	21.2 g	
		スープ			にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう	16.3 g	
		みかん(清見オレンジ)			★清見オレンジ	1.9 g	
19火	給食最終日	ジョア(ブルーベリー)	★ジョア(ブルーベリー)			636 kcal	
		セキハン赤飯	ささげ	精白米、もち米、くり		23.3 g	
		トリカラア鶏の唐揚げ	鶏もも肉	かたくり粉、大豆油	根しょうが、にんにく	14.6 g	
		のり ^ア 和え	きざみのり	三温糖	ほうれんそう、★もやし、にんじん、根しょうが	2.2 g	
		みそ汁	木綿豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな		
		セレクト白玉	きな粉(大豆)	冷凍しらたまもち、三温糖、かたくり粉			

※アレルギー食品には記号を表示しています
 ※献立は変更になる場合があります。予めご了承ください。



いちばんす 一番好きな給食メニューランキング!

ねんせい えら
6年生が選ぶ!

- 1位 ☆ ^ア揚げパン ☆
- 2位 フルーツポンチ
- 3位 ^{コア}きな粉揚げパン
- 4 ラーメン
- 4 ^{ハン}キムタクご飯
- 4 ^{カラア トリ カラア}唐揚げ(鶏の唐揚げ)
- 7 ^アココア揚げパン
- 7 ^{メダマ ヤ}おかしな目玉焼き
- 9 カレー
- 9 ^{タツタア}くじらの竜田揚げ

【栄養士コメント】
 揚げパンやフルーツポンチなど甘いものが上位にランクインしました。ほとんどが予想通りでしたが、キムタクご飯は想像していませんでした。けやき小のみなさんは、思ったよりも辛いもの好きが多い印象です。
 そしておかしな目玉焼きは驚きでした! 黄桃缶と白のゼリー(牛乳寒天やカルピス寒天など)で目玉焼きに見立てるデザートです。見た目が面白いので、インパクトが大きいです。
 小学校最後1か月。みんなで一緒に食べる給食を楽しんでもらうために、可能な限り献立に取り入れられました。給食室からの卒業祝いです。楽しみにしててください!
 ※3月15日のバイキング給食の献立は別途お知らせいたします。

- 【11位】
サイダーゼリー、キムチラーメン
- 【12位】
しおむすび、ナンカレー、うぐいす揚げパン、ピザパン、ABCスープ、ハンバーガー、麺、サーターアングダー、パン、ガーリックパン、チョコケーキ、かぼちゃプリン、うどん、みかん、いちご

