令和5年度

3月　こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
1 金	ひな祭り 手巻き寿司 （セルフ）		魚の甘露だれ すまし汁 ももゼリー	七分づき米，ごま，でん粉，油	卵，のり，牛乳，マンダイ，かまぼこ，豆腐，わかめ，	干ぴょう，にんじん，シイタケ，いんげん，ショウガ，タケノコ，長ねぎ，ももジュース，もも	**3月3日ひなまつり** ひなまつりにちなんで手巻き寿司と、桃のゼリーにしました。ひな祭りはももの節句とも言われています。 うどは2～3メートルもある長い山菜で、独特の香りがあります。
4 月	うどの香り ごはん		魚のねぎ塩焼き 厚揚げみそ汁 ごまあえ	七分づき米，こんにゃく，ごま	とり肉，油揚げ，牛乳，鯖，厚揚げ，みそ	にんじん，うど，長ねぎ，エノキ，ほうれん草，もやし	
5 火	ビビンバ		きびなごの唐揚げ ワカメスープ 果物	七分づき米，ごま，でん粉，油	ぶた肉，卵，牛乳，きびなご，わかめ，豆腐	ショウガ，ゼンマイ，もやし，ほうれん草，長ねぎ，にんじん，エノキ，チンゲン菜，清見オレンジ	今月は6年生のリクエストメニューをたくさん入れました。☆が目印です。
6 水	ハムピラフ	コーヒー牛乳	えびフライ ミネストローネ マカロニポテトサラダ	七分づき米，ﾊﾞﾀｰ，ﾏｶﾛﾆ，小麦粉，ﾊﾟﾝ粉，油，じゃがいも	ﾊﾑ，ぶた肉，ｺｰﾋｰ牛乳，ﾂﾅ，大豆，枝豆，金時豆，ｴﾋﾞ，いんげん豆	ニンニク，玉ねぎ，キャベツ，きゅうり，マッシュルーム，セロリ，トマト，にんじん，コーン	えびはタンパク質の他に目の疲れを取ってくれるタウリンが含まれています。
7 木	うぐいす 揚げパン☆		ワンタンスープ☆ こんにゃくの中華あえ 果物	パン，油，砂糖，ワンタンの皮，こんにゃく，	うぐいす粉，牛乳，ぶた肉	ｼｮｳｶﾞ，長ねぎ，白菜，にんじん，ｼｲﾀｹ，ﾆﾗ，ﾀｹﾉｺ，ほうれん草，ｷｬﾍﾞﾂ，きゅうり，玉ねぎ，せとか	うぐいすの鳴き声が聞こえる季節です。青大豆の粉を使ってうぐいす揚げパンにしました。
8 金	ほたてごはん		擬製豆腐 田舎汁 果物	七分づき米，ごま，でん粉，じゃがいも	ホタテ，牛乳，ぶた肉，豆腐，卵	にんじん，シメジ，長ねぎ，シイタケ，ゴボウ，大根，エノキ，小松菜，いちご	**今月の果物** 5日　清見オレンジ 7日　せとか 8日　いちご 14日　たんかん 18日　デコポン　の使用予定です。
11 月	五目ごはん （防災食）		いかの更紗揚げ 大根のみそ汁 防災クラッカー	もち米，でん粉，油，じゃがいも，クラッカー	牛乳，いか，油揚げ，わかめ，みそ	にんじん，タケノコ，いんげん，シイタケ，ショウガ，大根，小松菜	
12 火	スパゲッティ ミートソース☆		スティックサラダ オレンジタルト☆	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ，ｱｰﾓﾝﾄﾞ，砂糖，小麦粉，ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｬﾑ，ﾀﾙﾄ	ぶた肉，牛肉，牛乳，いんげん豆，卵	ﾆﾝﾆｸ，ｼｮｳｶﾞ，玉ねぎ，にんじん，ｾﾛﾘ，大根，ﾋﾟｰﾏﾝ，ﾏｯｼｭﾙｰﾑ，ﾄﾏﾄ，きゅうり，みかんジュース	ミートソースは、肉や香味野菜を炒めた後にトマトを入れて二時間以上かけて煮て作ります。
13 水	とりごぼう ごはん		鰆の山椒揚げ あさりのみそ汁 五色あえ	七分づき米，ごま，でん粉，油，じゃがいも	とり肉，牛乳，鰆，あさり，豆腐，みそ	ショウガ，ゴボウ，にんじん，水菜，長ねぎ，ほうれん草，もやし，赤ピーマン，コーン	鰆は名前にもあるように春に旬を迎える魚です。カルシウムを体内に取り入れやすくしてくれる働きがあります。
14 木	キムチ チャーハン☆		ジャンボ餃子☆ 春雨スープ 果物	七分づき米，ぎょうざの皮，でん粉，油，春雨	ぶた肉，卵，牛乳，とり肉	ニンニク，ショウガ，白菜ｷﾑﾁ，長ねぎ，ﾆﾗ，ｷｬﾍﾞﾂ，ｷｸﾗｹﾞ，白菜，にんじん，ﾁﾝｹﾞﾝ菜，ﾀｹﾉｺ，玉ねぎ，ﾀﾝｶﾝ	ジャンボ餃子は15cmの大きな皮で包んで油で揚げます。
15 金	カレーライス☆		ビーンズサラダ フルーツパンチ☆	七分づき米，じゃがいも，小麦粉，バター	ぶた肉，ハム，いんげん豆，牛乳，大豆，枝豆，金時豆，いんげん豆	ｼｮｳｶﾞ，ﾆﾝﾆｸ，ｷｬﾍﾞﾂ，玉ねぎ，にんじん，きゅうり，みかん，もも，ﾊﾟｲﾝ，こんにゃくｾﾞﾘｰ	
18 月	チーズ ハンバーガー☆		クラムチャウダー ジャーマンポテト☆ 果物	パン，パン粉，砂糖，バター，ｺｰﾝｽﾀｰﾁ，じゃがいも	ぶた肉，牛肉，ﾁｰｽﾞ，豆乳，ﾍﾞｰｺﾝ，卵，ﾊﾑ，ｱｻﾘ，ﾎﾀﾃ，調理用牛乳，牛乳，いんげん豆	玉ねぎ，白菜，枝豆，にんじん，デコポン	あさりには血液を作ってくれる鉄分が多く含まれているため、貧血などをよぼうしてくれる働きがあります。

※献立の後半はうら面に続きます。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー（kcal）	650	633
たんぱく質（g）	21.1～32.5	25.5
脂質（g）	14.4～21.7	20.9