

令和2年度 1月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-----|--|---|-----------------------------|-----------------------------|---|---|
| 献立名 | 日付 | <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>お知らせ 8月に配布しました年間行事予定表 第二版(令和2年8月)に記載している☆(給食あり)が変更になりました。</p> <p>・1月9日(土)☆(給食あり) → 給食なし</p> </div> | | | 7 | 8 |
| | エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量 | | | | 902kcal・27.8g 31.2g・2.2g | |
| | 皿 小皿 椀 丼 | | | | りんご ドライカレー ごまじゃこ 海藻サラダ | |
| | 赤 血や肉になる 黄 熱や力のもとになる 緑 体の調子を調える | | | | ★牛乳・大豆・豚肉・海藻ミックス・ちりめんじゃこ 精白米・精麦・米油・薄力粉・バター・ごま・上白糖 生姜・にんにく・玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・★りんご | |
| 献立名 | 11 成人の日 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | 868kcal・31.7g 19.4g・2.0g | 777kcal・28.8g 30.6g・2.8g | 835kcal・29.9g 23.8g・2.7g | 780kcal・28.3g 16.7g・2.8g | | |
| | 野菜の生姜風味 親子丼 おしるこ みかん チーズコーンポテト きなごま揚げパン 昆布団子スープ ぶどうかん 麻婆丼 春雨サラダ 肉じゃが 麦ご飯 のりの佃煮 味噌汁 | | | | | |
| | ★牛乳・鶏肉・★たまご・刻みのり・小豆・豆腐 精白米・精麦・上白糖・白玉粉・上新粉 玉葱・人参・干し椎茸・みつば・白菜・かぶ・生姜 ★牛乳・きなこ・角チーズ・ひじき・鶏肉・刻み昆布・★たまご コッパン・米油・ごま・上白糖・じゃが芋・でんぶん・春雨 生麦・にんにく・ねぎ・干し椎茸・たけのこ(水煮)・にら・キャベツ・★もやし・ほうれん草・人参・ぶどう果汁 ★牛乳・豆腐・豚肉・味噌・粉寒天 精白米・精麦・米油・上白糖・ラー油・でんぶん・ごま油・ごま・春雨 生麦・にんにく・ねぎ・干し椎茸・たけのこ(水煮)・にら・キャベツ・★もやし・ほうれん草・人参・ぶどう果汁 ★牛乳・刻みのり・豚肉・豆腐・油揚げ・生わかめ・味噌 精白米・精麦・上白糖・じゃが芋・糸こんにゃく・米油 | | | | | |
| 献立名 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| | 773kcal・30.3g 23.0g・2.5g | 843kcal・37.8g 27.7g・2.8g | 857kcal・31.3g 37.9g・2.2g | 899kcal・31.2g 28.6g・3.1g | 838kcal・38.3g 21.5g・2.9g | |
| | 千草焼きのりあえ ごまご飯 具だくさん味噌汁 ぶりの幽庵焼き おかかあえ きのこご飯 臭汁 フルーツのヨーグルトかけ ツナコーン チーズトースト ボルシチ 牛乳かん 回鍋肉丼 中華卵のコーンスープ みかん 鮭のちゃんちゃん焼き ごまあえ 発芽玄米ご飯 豚汁 | | | | | |
| | ★牛乳・★たまご・鶏肉・豆腐・刻みのり・油揚げ・味噌 精白米・ごま・米油・上白糖・里芋 人参・ほうれん草・ねぎ・★もやし・キャベツ・えのきたけ・白菜・しめじ・ごぼう ★牛乳・油揚げ・ぶり・おかか割り・大豆・味噌 精白米・上白糖・米油・ごま・里芋 ★牛乳・ツナ・ピザチーズ・豚肉・ヨーグルト 無塩食パン・マヨネーズ・米油・じゃが芋・上白糖 ★牛乳・豚肉・味噌・ハム・★たまご・★うずら卵・粉寒天・生クリーム 精白米・精麦・ごま・米油・上白糖・ごま油・でんぶん ★牛乳・さけ・味噌・豚肉・豆腐・油揚げ・味噌 精白米・発芽玄米・バター・上白糖・ごま・米油・じゃが芋・こんにゃく | | | | | |
| 献立名 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | 827kcal・34.6g 19.9g・2.4g | 807kcal・31.9g 29.4g・2.4g | 850kcal・39.1g 33.2g・3.2g | 801kcal・31.4g 31.3g・3.0g | 850kcal・31.9g 34.3g・2.6g | |
| | おひたし わかめおにぎり さばの塩焼き すいとん はたはたのから揚げ かぶの柚子風味 五色ご飯 栄養味噌汁 即席漬け コッパン くらの竜田揚げ コーンシチュー ぼんかん ツナサラダ ソフト麺 ミートソース 人参のケーキ さわらの香味揚げ 糰うどん うどんつゆ | | | | | |
| | ★牛乳・炊き込みわかめ・さば・豚肉・豆腐 精白米・ごま・上白糖・里芋・薄力粉・白玉粉 人参・小松菜・えのきたけ・人参・ごぼう・大根・ねぎ・ほうれん草 ★牛乳・鶏肉・油揚げ・はたはた・豆腐・味噌 精白米・米油・里芋・上白糖・ごま・でんぶん ★牛乳・くじら肉・鶏肉・粉チーズ・生クリーム コッパン・上新粉・でんぶん・米油・じゃが芋・薄力粉 にんにく・生麦・きゅうり・キャベツ・玉葱・人参・クリームコーン缶・コーン・パセリ ★牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ・ツナ ソフト麺・米油・上白糖・薄力粉・バター 生姜・にんにく・玉葱・人参・セロリ・トマトクチャップ・トマトピューレ・きゅうり・キャベツ・ぼんかん ★牛乳・油揚げ・さわら・生クリーム うどん・米油・上白糖・ごま油・ごま・薄力粉・でんぶん・バター 小松菜・玉葱・人参・ねぎ・生姜 | | | | | |

- ※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

あけましておめでとうございます。



本年も、おいしい給食をお届けできるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3学期が始まりました。休み明けは、朝がつかなくなったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムがくずれたために起こります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをととのえ、元気に登校しましょう。



今月の清瀬の野菜

