

令和2年度 3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	1 ツナサラダ きなこ揚げパン ポトフ	2 卵焼き ひじきあえ 麦ご飯 青菜のふりかけ さつま汁	3 桃ゼリー おひたし 春のちらし寿司 鮭の塩焼き すまし汁 ひなまつり献立!	4 開口笑 味噌ラーメン ナムル 3年生 リクエスト献立	5 パンナコッタ マゼアンサラダ エビピラフ パスタスープ
	★牛乳・きなこ・鶏肉・フランクフルト・ひよこ豆・ツナ	★牛乳・ちりめんじゃこ・おかか削り・★たまご・ひじき・かまぼこ・鶏肉・油揚げ・味噌	★牛乳・★えび・★たまご・きざみのり・鮭・豆腐・粉寒天・粉ゼラチン	★牛乳・味噌・豚肉・★うすら卵・★たまご	★牛乳・★えび・ベーコン・豚肉・レンズ豆・粉寒天・粉ゼラチン・生クリーム
黄	コッパン・米油・上白糖・じゃが芋	精白米・精麦・ごま・上白糖・ごま油・米油・さつま芋・こんにやく	精白米・上白糖・米油・ごま・あられふ	蒸し中華麺・ごま油・米油・上白糖・薄力粉・ごま	精白米・精麦・バター・米油・ABCパスタ・じゃが芋・上白糖・あんずジャム
緑	玉葱・人参・キャベツ・セロリ・エリンギ・きゅうり	小松菜・青しそ葉・ほうれん草・大根・人参・ねぎ	ぶき(水素)・人参・れんこん・干し椎茸・さやえんどう・白菜・大根・ほうれん草・えのきたけ・桃果汁・黄桃缶	にんにく・生姜・白菜・人参・★もやし・玉葱・★大豆もやし・きゅうり	玉葱・人参・コーン・マッシュルーム(水素)・パセリ粉・小松菜・きゅうり
献立名	8 牛乳かん 釜焼きビビンバ 春雨スープ	9 大学芋 けんちんうどん 青菜とツナの和え物	10 せとか キムチチャーハン ポテチーズ春巻き 大根と春雨のスープ	11 煮ひたし じゃこわかめおにぎり ししゃもの香味揚げ すいとん 震災献立	12 ビーンズサラダ ピザトースト クリームシチュー
	★牛乳・豚肉・★たまご・★うすら卵・粉寒天・生クリーム	★牛乳・油揚げ・鶏肉・ツナ	★牛乳・豚肉・ツナ・角チーズ	★牛乳・ちりめんじゃこ・炊き込みわかめ・ししゃも・油揚げ・鶏肉	★牛乳・ベーコン・ピザチーズ・鶏肉・粉チーズ・生クリーム・青大豆・大豆
黄	精白米・精麦・ごま油・米油・上白糖・ごま・春雨	うどん・米油・こんにやく・ごま油・さつま芋・上白糖・水あめ・ごま	精白米・精麦・ごま油・ごま・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・春巻きの皮・薄力粉・米油・春雨	精白米・ごま・でんぷん・米油・薄力粉・里芋	無塩食パン・米油・じゃが芋・薄力粉・バター・上白糖
緑	人参・ほうれん草・白菜・ねぎ・★大豆もやし・生姜・にんにく・しめじ・みかん缶・パイン缶	ごぼう・人参・大根・ねぎ・しめじ・小松菜・キャベツ・生姜	キムチ漬け・ねぎ・人参・ピーマン・生姜・大根・チンゲン菜・しめじ・せとか	生姜・小松菜・人参・えのきたけ・大根・ごぼう・ねぎ・干し椎茸	玉葱・ピーマン・マッシュルーム(水素)・トマトケチャップ・トマトピューレ・人参・パセリ・キャベツ・きゅうり
献立名	15 ぶどうかん 醤油ラーメン ジャンボ餃子 1年生 リクエスト献立	16 フルーツのヨーグルトかけ セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	17 いちご ミックスフライ おかかあえ 赤飯 味噌汁 卒業&進級 お祝い献立	18 じゃこ入りおひたし 鶏そば丼 豚汁	19 卒業式
	★牛乳・豚肉・生わかめ・粉寒天	★乳飲料(コーヒー)・鮭・豚肉・ベーコン・ひよこ豆・ヨーグルト	★牛乳・さざげ・★えび・豚肉・おかか削り・油揚げ・味噌	★牛乳・鶏肉・高野豆腐・大豆・きざみのり・ちりめんじゃこ・豚肉・豆腐・油揚げ・味噌	
黄	蒸し中華麺・ごま油・米油・餃子の皮・薄力粉・上白糖	丸パン・薄力粉・パン粉・米油・シェルフマロニエ・じゃが芋	精白米・もち米・ごま・薄力粉・パン粉・米油	精白米・精麦・米油・上白糖・ごま・じゃが芋・こんにやく	
緑	にんにく・生姜・★もやし・人参・ねぎ・コーン・にら・キャベツ・ぶどう果汁	トマトケチャップ・玉葱・人参・セロリ・ホールトマト・パセリ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	キャベツ・大根・人参・小松菜・白菜・えのきたけ・★いちご	生姜・ほうれん草・★もやし・人参・大根・ごぼう・ねぎ	
献立名	22 清見オレンジ 麻婆丼 卵スープ	23 さばの南部焼き ごまあえ 麦ご飯 のりの佃煮 けんちん汁	24 いちご ドライカレー 海藻サラダ	25 修了式	日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量 皿 小皿 椀 丼
	★牛乳・豆腐・豚肉・味噌・生わかめ・★たまご	★牛乳・きざみのり・さば・油揚げ・豆腐	★牛乳・大豆・豚肉・粉チーズ・海藻ミックス		赤 血や肉になる
黄	精白米・精麦・米油・上白糖・ごま油・でんぷん・ごま	精白米・精麦・上白糖・ごま・米油・里芋・こんにやく	精白米・精麦・米油・薄力粉・バター・ごま油・上白糖		黄 熱や力のもとになる
緑	生姜・にんにく・ねぎ・干し椎茸・たけのこ(水素)・にら・清見オレンジ	ほうれん草・★もやし・人参・大根・ごぼう・ねぎ	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・★いちご		緑 体の調子を調える

※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。

卒業・進級 おめでとうございます。

木の芽や花の蕾もふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで食べる給食はあとなずかです。仲間と一緒に過ごす時間を大切にしてください。



一緒に食べよう!

リクエストメニュー

給食委員会で、学年ごとにリクエスト献立を集計してくれました。

- ・4(木)3年生(11/5実施)
- ・15(月)1年生(12/16実施)

今月の清瀬の野菜