

# 3月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>アーモンド あえ</p> <p>そぼろ丼 (どんぶり)</p> <p>豚汁</p> <p>1人分 - 866 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、凍り豆腐細切り、大豆(国産、乾)、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、アーモンド(粉末)、アーモンド(ダイス)、じゃがいも、こんにゃく、しょうが、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>たまご焼き</p> <p>ひじきあえ</p> <p>ごまご飯 (どんぶり)</p> <p>さつま汁</p> <p>1人分 - 792 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おかか削り、たまご、干ひじき(乾釜、乾)、かまぼこ、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、さつまいも、こんにゃく、こまつな、青しそ葉、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ</p>	<p>真鯛の塩焼き</p> <p>おひたし</p> <p>桃ゼリー</p> <p>春のちらし寿司(刻み海苔)</p> <p>すまし汁</p> <p>1人分 - 791 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、たまご、さざみのり、まだい(養殖)、木綿豆腐、ちらしかまぼこ(梅)、粉寒天、粉ゼラチン、精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、ふさ(水煮)、にんじん、れんこん、干し椎茸、さやえんどう、はくさい、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、桃果汁、黄桃缶</p>	<p>かりかり油揚げサラダ</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ポトフ</p> <p>1人分 - 832 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) きな粉(大豆)、鶏肉モモ(角)、フランクフルト、ひよこまめ(乾)、油揚げ、コッペパン60g、揚げ油、上白糖、じゃがいも、サラダ油、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー、ホールコーン(冷凍)</p>	<p>せとが</p> <p>ポテチーズ春巻き</p> <p>じゃー麺</p> <p>ダイコンサラダ</p> <p>1人分 - 914 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚ひき肉、大豆(国産、乾)、かみそ、オイルツナ(ルー)、ダイスチーズ、蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、でんぶん、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油、にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にんじん、ホールコーン(冷凍)、だいこん、きゅうり、玉葱、せとが</p>
<p>あんずソース</p> <p>バナナコッタ</p> <p>サウビカンサラダ</p> <p>エビピラフ</p> <p>ABCスープ</p> <p>1人分 - 864 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、豚モモ肉(こま切り)、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、ABCパスタ、じゃがいも、揚げ油、上白糖、あんずジャム、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、マッシュルーム(水煮)、パセリ粉、パセリ、キャベツ</p>	<p>海苔の佃煮</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>青菜のくるみあえ</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>けんちん汁</p> <p>1人分 - 789 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用) きざみのり、さば切り身60g、油揚げ、木綿豆腐、精白米、精麦、上白糖、くるみ(いり) 八割、サラダ油、さといも、こんにゃく、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>一人2個</p> <p>ごつま手のごま団子</p> <p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>青菜とツナのあえもの</p> <p>1人分 - 806 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>牛乳(飲用) 油揚げ、鶏肉モモ(小間)、オイルツナ(ルー)、牛乳(調理用)、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、さつまいも、白玉粉、三温糖、白いりごま、黒いりごま、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ</p>	<p>防災メニュー</p> <p>煮浸し</p> <p>じゃこわかめおにぎり</p> <p>すいとん (どんぶり)</p> <p>1人分 - 857 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、ししゃも(生干し)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、精白米、でんぶん、揚げ油、薄力粉、サラダ油、さといも、しょうが、こまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸</p>	<p>フルーツのヨーグルトがけ</p> <p>釜焼きピビンパ (どんぶり)</p> <p>五目スープ</p> <p>1人分 - 834 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(ひき肉)、たまご、豚肩肉(せん切り)、うずら卵(水煮)、フレンチヨーグルト、精白米、精麦、ごま油、サラダ油、上白糖、普通はるさめ(乾)、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、だいすもやし、しょうが、にんにく、しめじ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶</p>
<p>ジャンボ餃子</p> <p>キムチチャーハン (どんぶり)</p> <p>大根と春雨のスープ</p> <p>1人分 - 781 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(せん切り)、豚ひき肉、精白米、ごま油、白いりごま、さよざの皮、薄力粉、揚げ油、普通はるさめ(乾)、キムチ漬け、ねぎ、にんじん、ピーマン、にら、キャベツ、しょうが、にんにく、だいこん、チンゲンツアイ、しめじ</p>	<p>アーモンドケーキ</p> <p>カレーライス</p> <p>海藻サラダ</p> <p>1人分 - 905 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.5 g</p> <p>牛乳(飲用) 豚モモ肉(こま切り)、牛乳(調理用)、レンズまめ(乾)、海藻ミックス、たまご、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、アーモンド(粉末)、有塩バター、アーモンド(スライス)、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>卒業・進級お祝い献立</p> <p>ミルクフライ</p> <p>エビフライ</p> <p>ヒレカツ</p> <p>牛乳かん</p> <p>おかかあえ</p> <p>赤飯</p> <p>祝いみそ汁</p> <p>1人分 - 888 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>牛乳(飲用) ささげ(乾)、アラックイグ、豚ひれ、たまご、おかか削り、油揚げ、祝いなると、白みそ、赤みそ、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム、精白米、もち米、黒いりごま、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、上白糖、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、パイン缶、みかん缶</p>	<p>5種類のジェラートから各自好きな味をセレクトしました♪お楽しみに!</p> <p>フィッシュバーガー</p> <p>丸パン</p> <p>フィッシュ</p> <p>セレクトデザート</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>1人分 - 959 kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 39.7 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用) 生鮭(切り身)60g、たまご、豚モモ肉(せん切り)、ベーコン(短冊)、ひよこまめ(乾)、アイスクリーム、横スライス丸パン60g、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、シェルマカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖、トマトケチャップ、玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰(ホール)、パセリ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>給食人気メニュー</p> <p>コロナウイルス流行の影響で、今年の給食は班で7イワイと食べることも出来ず、残菜調べや〇〇を食べようキャンペーンなどのイベントも出来ませんでした。給食を食べることが人生で最後になるかもしれない3年生に、楽しい給食の思い出を1つでも多く残してもらうため、3年生を対象にもう一度食べてもらう献立メニューをリクエストしてもらいました♡</p> <p>1、2年生にとっても楽しいメニューが揃っているのではないのでしょうか。みなさん、ぜひもういっぺん食べてくださいね!!</p>

20210222matukaze