





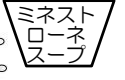



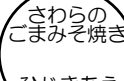
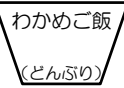
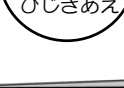




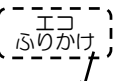

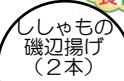
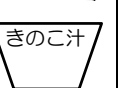
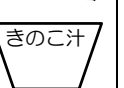






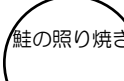

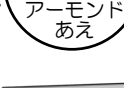


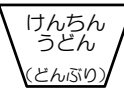
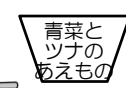

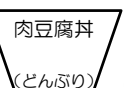
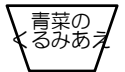

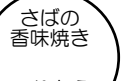
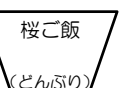

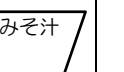




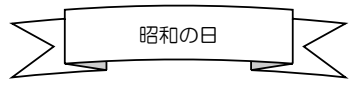





4月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>入学おめでとう</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>安全でおいしい給食をお届けできるよう、給食室一同頑張ります!! 皆さんももりもり食べてくださいね♪</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>今日の注目メニュー</p> <p><オリパラ給食> 【23日:とり天】この日から聖火リレーが行われる大分県の郷土料理、とり天を作ります♪ 【28日:ムサカ】オリンピック発祥の土地ギリシャの料理に挑戦!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【19日:エコふりかけ】毎月19日は食育の日です。 今月はきのこ汁を作るために使ったかつお節とだし昆布を再利用したエコふりかけを作ります!</p> </div> </div>				
12日	13日	14日	15日	16日
  	 	  	   	  
<p>1材料 - 856 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>1材料 - 832 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>1材料 - 857 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>1材料 - 780 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>1材料 - 848 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 31.8 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(調理性)、レンズまめ(乾)、たまご、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、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、ほうれんそう、いちご</p>	<p>牛乳(飲用)、豚ひき肉、ダイスチーズ、たまご、豚モモ肉(せん切り)、ベーコン(短冊)、ひよこまめ(乾)、横スライス丸パン60g、サラダ油、じゃがいも、乾焼マッシュポテト、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油、シエルマカロニ、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリ、トマト缶詰(ホール)、パセリ</p>	<p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、いか、短冊、冷凍むきえび、かまぼこ、すら卵(水煮)、たまご、粉寒天、牛乳(調理性)、生クリーム、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、こま油、でんぷん、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、ほくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ほうれんそう、パン缶詰、みかん缶</p>	<p>牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、さわら(切り身)60g、白みそ、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、大豆(国産、乾)、油揚げ、赤みそ、精白米、上白糖、練りごま白、こま油、サラダ油、さといも、しょうが、ねぎ、ほうれんそう、だいごん、ごぼう、にんじん</p>	<p>牛乳(飲用)、冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、たまご、牛乳(調理性)、鶏肉モモ(角)、粉チーズ、生クリーム、精白米、精麦、塩バター、三温糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、しめじ、パセリ</p>
19日	20日	21日	22日	23日
    	  	  	   	  
<p>1材料 - 772 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>1材料 - 867 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>1材料 - 828 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>1材料 - 781 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>1材料 - 850 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 2.3 g</p>
<p>牛乳(飲用)、ししゃも(生干し)、あおのり、たまご、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉モモ(小間)、木綿豆腐、精白米、精麦、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、切干しだいごんにんじん、しめじ、えのきたけ、生しいたけ(菌床栽培、生)、こまつな、ねぎ</p>	<p>牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、たまご、豚モモ肉(せん切り)、精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、普通通はるさめ(乾)、こま油、薄力粉、上白糖、揚げ油、黒いりごま、アーモンド(ライス)、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、だいごん、チンゲンツァイ</p>	<p>牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、ピザチーズ、鶏肉モモ(角)、フランクフルト、ひよこまめ(乾)、ブレーンヨーグルト、無塩食パン60g、有塩バター、じゃがいも、サラダ油、玉葱、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、トマトケチャップ、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラ、セロリ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶</p>	<p>牛乳(飲用)、油揚げ、生鮭(切り身)60g、生揚げ、赤みそ、精白米、もち米、三温糖、アーモンド(粉末)、アーモンド(ライス)、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、たけのこ、キャベツ、こまつな、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ</p>	<p>牛乳(飲用)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、鶏もも肉皮付き30g、あおのり、オイルツナ(缶)、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、こま油、薄力粉、揚げ油、ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ</p>
26日	27日	28日	29日	30日
  	    	   		  
<p>1材料 - 853 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>1材料 - 815 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>1材料 - 81 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>		<p>1材料 - 813 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.0 g</p>
<p>牛乳(飲用)、豚肩肉(こま切り)、木綿豆腐、絹ごし豆腐、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、くるみ、こまつな、白玉粉、玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、にんにく、だいごん、みかん缶、黄桃缶、パイン缶</p>	<p>牛乳(飲用)、さば切り身60g、きざみのり、木綿豆腐、生わかめ(塩抜き)、白みそ、赤みそ、粉寒天、牛乳(調理性)、精白米、もち米、こま油、白いりごま、上白糖、練りごま白、すりごま、黒砂糖、桜花塩漬、カリカリ海苔、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、だいごん、キャベツ、にんじん</p>	<p>牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、牛乳(調理性)、ブレーンヨーグルト、ピザチーズ、ひよこまめ(乾)、粉寒天、ミルクパン60g、揚げ油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、サラダ油、こま油、なす、玉葱、にんじん、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ、キャベツ、きゅうり、桃果汁</p>		<p>牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、冷凍むきえび、いか、短冊、粉チーズ、たまご、牛乳(調理性)、ハーフスパゲティ、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、上白糖、有塩バター、にんじん、玉葱、パセリ、トマト缶詰(ホール)、トマトケチャップ、にんにく、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、こまつな</p>