



令和3年度 12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	<p>2021年も残り1か月ですね。 12月はクリスマス、大晦日とイベントが盛りだくさんで 楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか・・・？ 給食は安心安全・栄養満点なのはもちろんですが、 みなさんに「楽しんで」食べてもらえるように日々 試行錯誤しています。(今は黙食ですが・・・) なので、給食も楽しみのひとつにしてみたら とても嬉しいです！ 23日には、少し早めのクリスマスメニューをやります。 お楽しみに～</p> <p style="text-align: right;">栄養士 津嶋</p>		<p>1</p> <p>818kcal・36.1g 24.8g・2.2g</p> <p>みかん さばの南部焼き ひじきの磯煮</p> <p>麦ご飯 田舎汁</p> <p>★牛乳、さば、干ひじき、大豆、油揚げ、生揚げ、赤みそ</p> <p>精白米、精麦、白いりごま、糸こんにゃく、三温糖、サラダ油、じゃがいも</p> <p>にんじん、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん</p>	<p>2</p> <p>873kcal・34.2g 40.1g・2.7g</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>はちみつセサミトースト 大豆入りシチュー</p> <p>★牛乳、大豆、鶏成鶏肉胸、★粉チーズ、★生クリーム、★冷凍むきえび、★いか、たこ</p> <p>★食パン、★有塩バター、上白糖、はちみつ、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉</p> <p>玉葱、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、もやし</p>	<p>3</p> <p>815kcal・31.0g 31.3g・2.6g</p> <p>チーズオムレツ</p> <p>カレーピラフ キャベツのスープ</p> <p>★牛乳、鶏肉胸、鶏ひき肉、★たまご、★ダイスチーズ、ベーコン</p> <p>精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、上白糖</p> <p>にんにく、玉葱、ピーマン、パセリ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、だいこん</p>	
	赤	黄	緑	赤	黄	緑
	献立名	6	7	8	9	10
	赤	黄	緑	赤	黄	緑
献立名	13	14	15	16	17	
赤	黄	緑	赤	黄	緑	
献立名	20	21	22	23	日付	
赤	黄	緑	赤	黄	緑	

- ※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。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満

