

令和3年度 4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	12	13	14	15	16
	881kcal・30.5g 26.0g・2.6g	904kcal・28.0g 28.7g・2.2g	799kcal・30.9g 34.5g・2.9g	901kcal・32.0g 31.2g・2.8g	853kcal・30.9g 33.3g・2.3g
	牛乳かん 肉豆腐丼 味噌汁	いちご カレーライス ツナサラダ	海藻サラダ ピザトースト クリームシチュー	ミックスフルーツ スパゲティミートソース フレンチサラダ	とり天 切り干し大根の煮物 ごまご飯 きのこ汁
	★牛乳・豚肉・豆腐・生わかめ・味噌・粉寒天・★生クリーム	★牛乳・豚肉・★粉チーズ・レンズ豆・ツナ	★牛乳・ボンレスハム・★ピザチーズ・鶏肉・★粉チーズ・★生クリーム・海藻ミックス	★牛乳・豚肉・★粉チーズ・レンズ豆	★牛乳・鶏肉・青海苔・油揚げ・さつま揚げ・豆腐
精白米・精麦・米油・上白糖・でんぷん・じゃが芋	精白米・精麦・米油・じゃが芋・★薄力粉・上白糖	★無塩食パン・米油・じゃが芋・★薄力粉・★バター・こま・こま油・上白糖	★スパゲティ・米油・上白糖・★薄力粉・★バター	精白米・精麦・こま・★薄力粉・米油・上白糖・でんぷん	
玉葱・人参・小松菜・ねぎ・しめじ・干し椎茸・にんにく・★みかん缶・★パイナップル	生姜・にんにく・玉葱・人参・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ・★いちご	トマトケチャップ・トマトピューレ・玉葱・ピーマン・人参・パセリ・キャベツ・きゅうり	生姜・にんにく・人参・玉葱・セロリ・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・★みかん缶・★パイナップル・★黄桃缶	生姜・切干大根・人参・しめじ・えのきたけ・干し椎茸・小松菜・ねぎ	
献立名	19	20	21	22	23
	786kcal・33.9g 20.5g・2.7g	868kcal・32.0g 39.3g・2.0g	771kcal・31.3g 23.4g・2.5g	918kcal・36.7g 29.3g・2.3g	773kcal・36.1g 19.4g・2.7g
	清見オレンジ 中華丼 むらくもスープ	フルーツのヨーグルトかけ エッグトースト ポトフ	おから入りしゅうまい じゃこ入りチャーハン 大根と春雨のスープ	きなこ団子 けんちんうどん ししゃもの磯辺揚げ	鮭の照り焼きごまあえ たけのこご飯 田舎汁
	★牛乳・豚肉・★いか・★えび・★うすら卵・★たまご・豆腐	★牛乳・★たまご・★ピザチーズ・鶏肉・フランクフルト・★ヨーグルト	★牛乳・ちりめんじゃこ・★たまご・豚肉・おから	★牛乳・油揚げ・鶏肉・ししゃも・青海苔・★たまご・きなこ	★牛乳・油揚げ・鮭・生揚げ・味噌
精白米・精麦・こま・米油・上白糖・でんぷん	★無塩食パン・マヨネーズ・米油・じゃが芋	精白米・米油・こま・でんぷん・★しゅうまいの皮・春雨・こま油	★うどん・米油・こんにゃく・こま油・でんぷん・★薄力粉・白玉粉・上新粉・上白糖	精白米・三温糖・こま・上白糖・米油・こんにゃく・じゃが芋	
生姜・にんにく・人参・玉葱・たけのこ(ゆで)・白菜・干し椎茸・チンゲン菜・ほうれん草・★清見オレンジ	パセリ・玉葱・人参・キャベツ・セロリ・★みかん缶・★パイナップル・★黄桃缶	ねぎ・人参・グリーンピース・生姜・大根・チンゲン菜・玉葱	ごぼう・人参・大根・ねぎ・しめじ・小松菜	生たけのこ・人参・ほうれん草・★もやし・大根・ごぼう・ねぎ	
献立名	26	27	28	29	30
	796kcal・33.2g 20.4g・2.8g	903kcal・34.3g 31.7g・3.0g	841kcal・34.3g 27.9g・2.5g	昭和の日	
	和風きのこハンバーグおひたし 麦ご飯 春野菜の味噌汁	オレンジかん ムサカ(ナスミートグラタン) 黒砂糖コッパン	セサミミルクゼリー 桜ご飯 祝かきたま汁	さわらのみそマヨネーズ焼きひじきあえ わかめご飯 呉汁	
	★牛乳・豆腐・鶏肉・★たまご・生揚げ・生わかめ・味噌	★牛乳・豚肉・大豆・★ヨーグルト・★ピザチーズ・青大豆・粉寒天	★牛乳・さば・きざみのり・祝いなると・★たまご・粉寒天	★牛乳・炊込みわかめ・さわら・味噌・ひじき・大豆・油揚げ	
精白米・精麦・でんぷん・三温糖・じゃが芋	★黒砂糖コッパン・米油・じゃが芋・上白糖・★薄力粉・こま油	精白米・もち米・こま・こま油・上白糖・でんぷん・練りこま・黒砂糖	精白米・こま・マヨネーズ・米油・こま油・上白糖・里芋		
人参・ねぎ・干し椎茸・しめじ・えのきたけ・キャベツ・小松菜・玉葱	なす・玉葱・人参・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・みかん果汁	桜花塩漬け・梅(調味漬)・ねぎ・生姜・ほうれん草・キャベツ・人参・えのきたけ・小松菜	玉葱・万能ねぎ・ほうれん草・人参・大根・ごぼう・ねぎ		
献立名	日付	ご入学・ご進級おめでとうございます			昨年度から引き続き給食調理業務はフジ産業株式会社が行います。栄養士は津嶋です。よろしくお願ひします。
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。			今月の清瀬の野菜
	皿 小皿 碗 丼				
	赤 黄 緑	赤 黄 緑	血や肉になる 熱や力のもとになる 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。

一緒に食べよう!

※感染対策として、ランチマットを使用します。お手数ですがご用意の程、よろしくお願ひいたします。



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、日頃の食事で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