

令和3年度 1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 | 日付 | 7 | | | 7 |
| | エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量 | | | | |
| | 椀 小皿 椀 井 | <p>あけましておめでとうございます！冬休みはゆっくり休めましたか？ 3年生は受験が間近に迫ってきましたね。 食事から栄養をしっかりと摂って、体調を万全に整えてください。ね。 陰ながら応援しています・・・</p> <p>3学期も栄養士、調理員で力を合わせてみなさんに おいしい給食を届けられるよう、がんばります！</p> <p>21日は1年生のリクエストメニューです！ 1年生に選ばれたのはみんな大好き「シャーシャー麺」でした。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 津嶋</p> | | | 始業式 |
| | 赤 血や肉になる 黄 熱や力のもとになる 緑 体の調子を調える | | | | |
| 献立名 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 773kcal・29.6g 23.8g・3.1g | 852kcal・31.7g 16.9g・2.8g | 908kcal・27.9g 34.9g・2.3g | 810kcal・32.7g 33.0g・3.0g | 849kcal・31.3g 26.8g・3.1g |
| | 成人の日 | <p>ひじきあえ たまご丼 おしるこ</p> | <p>りんご ガーリックライスの 青菜とツナの ホワイトソースかけ 和え物</p> | <p>シーフード サラダ 卵入り野菜カレー ビスキュイパンシチュー</p> | <p>杏仁かん ごま麻婆丼 卵スープ</p> |
| | 赤 牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、納豆、豆腐、たまご、ししゃも 黄 精白米、上白糖、ごま油、白いりごま、サラダ油、トック、でんぷん、★薄力粉、揚げ油 緑 たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん、大根、干し椎茸、はくさい、ねぎ、たけのこ | <p>★牛乳、★たまご、きざみのり、干ひじき、かまぼこ、あずき、納豆、豆腐 精白米、精麦、上白糖、白いりごま、白玉粉、上新粉 玉葱、にんじん、干し椎茸、ほうれんそう、だいこん、しょうが</p> | <p>★牛乳、★冷凍むきえび、鶏肉もも、ベーコン、★生クリーム、オイルツナ 精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、上白糖 にんにく、パセリ、エリンギ、玉葱、にんじん、ほうれんそう、もやし、りんご</p> | <p>★牛乳、★たまご、豚もも肉、★生クリーム、★うずら卵、★冷凍むきえび、★いか、生わかめ ★丸パン、上白糖、★有塩バター、★薄力粉、じゃがいも、サラダ油 玉葱、にんじん、ブロッコリー、トマト缶詰、にんにく、キャベツ</p> | <p>★牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ、★たまご、粉寒天、★生クリーム 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、白いりごま、ごま油、でんぷん</p> |
| 献立名 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 773kcal・29.6g 23.8g・3.1g | 853kcal・29.4g 26.2g・1.8g | 815kcal・34.9g 18.2g・2.8g | 824kcal・27.1g 30.4g・2.6g | 810kcal・27.9g 25.6g・3.0g |
| | ししゃもの野菜あんかけ 韓国風ちらし寿司 トックの スープ | <p>ぼんかん 回鍋肉丼 ジャンボ餃子</p> | <p>肉じゃが じゃこ入り菜飯 ちゃんこ汁</p> | <p>野菜とコーンの かぼちゃプリン ソテー きなごま揚げパン レンズ豆の スープ</p> | <p>サイダーボンチ えび入り ジャージャー麺 海藻サラダ</p> |
| | 赤 牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、納豆、豆腐、たまご、ししゃも 黄 精白米、上白糖、ごま油、白いりごま、サラダ油、トック、でんぷん、★薄力粉、揚げ油 緑 たけのこ、しょうが、にんにく、にんじん、大根、干し椎茸、はくさい、ねぎ、たけのこ | <p>★牛乳、豚もも肉、★いか、赤みそ、豚ひき肉 精白米、精麦、サラダ油、白すりごま、上白糖、でんぷん、ごま油、★ぎょうざの皮、★薄力粉、揚げ油</p> | <p>★牛乳、ちりめんじゃこ、豚もも肉、豚肩肉、鶏肉もも、たら 精白米、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、上白糖、ごま油</p> | <p>★牛乳、きな粉、レンズ豆、★たまご、★牛乳、★生クリーム ★コッパン揚げ油、白すりごま、上白糖、精白米、サラダ油、★有塩バター、三温糖、グラニュー糖 玉葱、にんじん、トマト缶詰、ほうれんそう、ホールコーン、かぼちゃ</p> | <p>★牛乳、豚ひき肉、★冷凍むきえび、赤みそ、海藻ミックス、粉寒天 ★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、白いりごま、白すりごま、サイダー</p> |
| 献立名 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 793kcal・30.3g 28.5g・2.3g | 881kcal・41.0g 36.5g・2.2g | 858kcal・32.4g 33.1g・3.1g | 816kcal・33.3g 16.0g・2.1g | 820kcal・35.1g 24.3g・3.2g |
| | はたはたの磯辺揚げ ひじきの磯煮 五色ご飯 栄養みそ汁 | <p>ごま入りポイルキャベツ コッパン クジラの竜田揚げ シチュー</p> | <p>2色かん ツナサラダ ソフト麺 ミートソース</p> | <p>オレンジかん 魚の照り焼き はりはり漬け ご飯 スキー汁</p> | <p>きのこ入り サラダ エビピラフ シーフード チャウダー</p> |
| | 赤 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、はたはた、あおのり、干ひじき、大豆、木綿豆腐、白みそ、赤みそ 黄 精白米、サラダ油、さといも、上白糖、白いりごま、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、糸こんにゃく、三温糖 緑 ほうれんそう、にんじん、しょうが、はくさい、もやし、ねぎ、ごぼう | <p>★牛乳、くしら肉、鶏肉もも、★粉チーズ、★ダイスチーズ、★生クリーム ★無塩コッパン上新粉、でんぷん、揚げ油、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉</p> | <p>★牛乳、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ、★ダイスチーズ、オイルツナ、★乳酸菌飲料、粉寒天 ★ソフト麺、サラダ油、上白糖、★薄力粉</p> | <p>★牛乳、豚肩肉、木綿豆腐、白みそ、生鮭、刻み昆布、粉寒天 精白米、サラダ油、こんにゃく、さつまいも、白いりごま、三温糖、上白糖</p> | <p>★牛乳、★冷凍むきえび、ベーコン、炊き込みわかめ、みそ、★ダイスチーズ、★生クリーム 精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖</p> |
| 献立名 | 31 | <p>1月24日～30日は全国学校給食週間です！！</p> <p>日本で学校給食が始まったのは、明治22年です。 山形県鶴岡町の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために 食事を提供しよう！というのが始まりだそうです。やさしいですね。 現在は、学校給食週間を設けることで、学校給食の意義や役割について 理解・関心を深めるのをねらいとしています。</p> <p>みなさんが毎日当たり前のようになっている給食・改めてその役割について考えてみませんか？ 今月は大正や、昭和の昔懐かしいメニューがたくさん登場します。 今の給食と昔の給食を比べてみるのもおもしろいかもしれませんよ～</p> | | | |
| | 812kcal・36.0g 23.2g・2.8g | | | | |
| | 千草焼 和風サラダ 麦ご飯 昆布団子スープ | <p>くしら肉もでるよ</p> | | | |
| | 赤 牛乳、干ひじき、鶏ひき肉、刻み昆布、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、たまご 黄 精白米、精麦、でんぷん、普通はさめ、上白糖、サラダ油、白いりごま 緑 しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、キャベツ、れんこん | | | | |

- ※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。

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) | 40 |
| 脂質(g) | 30 |
| 食塩相当量(g) | 10 |