

令和4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	日付	12	13	14	15
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	819kcal・25.2g 20.4g・2.5g	821kcal・31.2g 21.6g・2.5g	809kcal・29.3g 33.9g・2.7g	800kcal・40.6g 22.1g・2.8g
献立名	皿 小皿 碗 丼	清見オレンジ じゃこ入り カレーライス 海藻サラダ	りんごかん 肉豆腐丼 味噌汁	バナナコッタ フレンチトースト ポトフ	さばのカレー醤油焼き おひたし じゃこわかめごはん 豚汁
赤	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★粉チーズ, ★牛乳(調理用), レンズまめ, 海藻ミックス, ちりめんじゃこ	★牛乳(飲用), 豚肩肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	★牛乳(飲用), ★牛乳(調理用), ★脱脂粉乳, ★たまご, 豚肩肉, フランクフルト, ひよこまめ, 粉寒天, 粉ゼラチン, ★生クリーム
黄	黄	熱や力のもとになる	精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, ごま油, 上白糖	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん	★食パン, 上白糖, サラダ油, ★有塩バター, じゃがいも, あんずジャム
緑	緑	体の調子を整える	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, トマト, ケチャップ, キャベツ, 清見オレンジ	玉葱, にんじん, こまつな, ねぎ, しめじ, にんにく, りんごジュース, りんご缶	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリー
献立名	18	19	20	21	22
	868kcal・35.9g 26.9g・2.5g	831kcal・31.2g 33.8g・2.8g	731kcal・31.0g 24.4g・2.9g	901kcal・33.5g 44.4g・2.3g	869kcal・38.3g 24.2g・3.0g
献立名	和風おろしハンバーグ ごまあえ ごまご飯 春野菜のみそ汁	いちご スパゲティ ミートソース スプリングサラダ	しゅうまい えび高菜 チャーハン ワカメスープ	オレンジかん エッグトースト ポークシチュー	でこぼん ししゃもの 中華丼 油淋鶏ソースかけ 春雨サラダ
赤	★牛乳(飲用), 大豆(国産, 乾), 木綿豆腐, 豚ひき肉, ★たまご, ★牛乳(調理用), 生揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, ★たまご	★牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, ★たまご, 豚ひき肉, 鶏もも肉, 生わかめ, 木綿豆腐	★牛乳(飲用), ★たまご, ★ピザチーズ, 豚肩肉, きり, 鶏もも肉, 生わかめ, 木綿豆腐	★牛乳(飲用), 豚もも肉, ★いか, ★冷凍むきえび, かまぼこ, ★うすら卵, ししゃも
黄	精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, ★パン粉, 白すりごま, 上白糖, じゃがいも	★ハーフスパゲティ, サラダ油, 上白糖, ★薄力粉, ★有塩バター	精白米, 精麦, サラダ油, ごま油, 白いりごま, でんぷん, ★しゅうまいの皮	★無塩食パン, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 三温糖, 上白糖	精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, ごま油, でんぷん, 揚げ油, 普通はるさめ
緑	玉葱, にんじん, だいこん, ほうれんそう, もやし, キャベツ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリー, トマト, ケチャップ, トマトピューレ, キャベツ, ほうれんそう, いちご	たかな漬, ねぎ, しょうが, 玉葱	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, しめじ, トマトピューレ, トマトケチャップ, パセリ, みかん缶, 果汁, みかん缶	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, チンゲンツアイ, ねぎ, キャベツ, もやし, ほうれんそう, テコボン
献立名	25	26	27	28	29
	897kcal・28.9g 34.0g・2.4g	865kcal・34.0g 36.7g・2.3g	782kcal・31.3g 21.4g・2.3g	854kcal・35.9g 28.9g・2.5g	昭和の日
献立名	セサミケーキ 野菜ときのこの エビピラフ クリームスープ	チーズ入り ポテトコロッケバーガー ポイルキャベツ ミネストローネ	フルーツ白玉 けんちんうどん 青菜とツナのおえ物	白ゴマの 寒天プリン 桜ご飯 祝いかきたま汁	
赤	★牛乳(飲用), ★冷凍むきえび, ベーコン, 鶏肉もも, ★牛乳(調理用), ★生クリーム, ★たまご	★牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ★ダイスチーズ, ★たまご, ベーコン	★牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏もも肉, オイルツナ(レウ)	★牛乳(飲用), さわら, きざみのり, 祝いなると, ★たまご, 粉寒天, ★牛乳(調理用), ★生クリーム	
黄	精白米, 精麦, ★有塩バター, サラダ油, ★薄力粉, 白すりごま, 上白糖, 白いりごま	★無塩丸パン, サラダ油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, ★薄力粉, ★パン粉, 揚げ油, 上白糖, ★シェルマカロニ	★うどん, サラダ油, こんにゃく, ごま油, 冷凍白玉もち, 上白糖	精白米, もち米, ごま油, 白いりごま, 上白糖, でんぷん, 練りごま, 黒砂糖	
緑	玉葱, にんじん, ホールコーン, パセリ粉, えのきたけ, しめじ, エリンギ, ほうれんそう	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, トマト缶詰, パセリ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, キャベツ, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶	桜花漬揚げ, 梅(調味漬), ねぎ, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, えのきたけ, こまつな	

※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。

※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、よろしくお願いいたします。

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、日頃の食事でも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

昨年度に引き続き、給食調理業務は「フジ産業株式会社」が行います。

ご入学・ご進級おめでとうございます！
 栄養士の津嶋美希です。清瀬第五中学校に赴任して2年目になりました。
 今年度も安心安全・おいしい給食をみなさんにお届けできるよう、
 努めていきます。よろしくお願いいたします。

