

令和3年度 2月献立表(訂正版)



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
	14	15	16	17	18
	854kcal・29.2g 34.6g・2.4g	858kcal・27.3g 27.0g・2.2g	816kcal・39.2g 26.4g・2.5g	802kcal・35.3g 36.5g・3.0g	796kcal・34.2g 19.7g・3.2g
献立名	チョコチップ蒸しパン クリームソース 大根サラダ スパゲティ ♡バレンタイン♡	いよかん ごまじゃこ 海藻サラダ ドライカレー	ちゃんぽん うどん 小松菜ケーキ きびなごのから揚げ	シーフードサラダ チリピーズドッグ 白菜シチュー	春雨サラダ 中華丼 五目卵スープ
赤	★牛乳、ベーコン、鶏肉モモ、★生クリーム	★牛乳、豚ひき肉、海藻ミックス、ちりめんじゃこ	★牛乳、豚ばらせん切り、★冷凍むきえび、★いか、かまぼこ、きびなご、★たまご、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳、大豆、豚ひき肉、★冷凍むきえび、★いか、短冊、生わかめ、鶏肉モモベーコン、★牛乳、★生クリーム	★牛乳、豚モモ肉、★いか、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うすら卵鶏肉モモ、絹ごし豆腐、★たまご
黄	★ハーフスパゲティ、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、上新粉、チョコチョコレート	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖	★うどん、白いりごま、でんぷん、揚げ油、★薄力粉、上白糖、★無塩バター	★コッパンサラダ油、★薄力粉、上白糖、じゃがいも、★有塩バター	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、普通はるさめ
緑	しめじ、玉葱、エリンギ、にんじん、だいこん、きゅうり	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、いよかん	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、しめじ、玉葱、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、はくさい	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのこ、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、干し椎茸
	21	22	23	24	25
	819kcal・36.3g 25.5g・2.4g	824kcal・29.3g 28.3g・3.0g	2年生リクエストメニュー		
献立名	魚の塩焼き ごまあえ 麦ご飯 豚汁	サワーかん ポテトサラダ ナン キーマカレー	天皇誕生日		学年末考査
赤	★牛乳、さば切り身、豚モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳、豚ひき肉、★ピザチーズ、レンズまめ、★乳酸菌飲料、粉寒天	学年末考査		学年末考査
黄	精白米、精麦、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	★ナン、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、じゃがいも、上白糖			
緑	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、きゅうり、みかん缶			
	28	~献立変更のお知らせ~			日
	830kcal・28.7g 27.7g・3.1g	オンライン授業が延長された関係で、 14日~18日の献立が変更になりました。 ※21、22、28日は変更ありません。 18日に予定していた3年生受験応援メニュー のかつ丼は、3月に復活予定・・・です。			エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
献立名	杏仁かん 醤油ラーメン ポテトご揚げ	受験おつかれかつ丼~ 			皿 小皿 椀 丼
赤	★牛乳、豚モモ肉、ベーコン、★たまご、たご、あおのり、糸削り、粉寒天、★牛乳、★生クリーム	体			赤 血や肉になる
黄	★蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、じゃがいも、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、上白糖				黄 熱や力のもとになる
緑	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、みかん缶				緑 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。