

2022年 令和4年 1月給食予定献立表

・献立は都合により変更する事があります。 ・食材は全て加熱しています。
・ドレッシングは、別配食の形をとります。

清瀬第三中学校

今年もたくさん食べたいぞー!

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)				7 876kcal・23.8g 23.3g・2.1g	
	～食器を大切に！～	今月も学区内の農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。 にんじん はくさい ほうれんそう だいこん 他			始業式 ミックスフルーツ カレーライス 大根サラダ	
	皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)	1月11日(火) 【鏡開き】 1月14日(金) 【小正月・韓国】 1月24日(月)～1月28日(金) 【学校給食週間】 (三中は、1・2年生がスキー教室のため、学校給食週間は、1週間前の17日～21日にやります！)			牛乳、豚肉、粉チーズ、レンズまめ 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖 しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトケチャップ、だいこん、きゅうり、みかん缶、パイナップル、黄桃缶	
	赤 血や肉になる					
黄 熱や力の元になる						
緑 体の調子を整える						
献立名	10	11	12	13	14	
	成人の日 全国学校給食週間がはじまります！	869kcal・34.2g 21.3g・3.1g おしるこ 親子丼 五目きんぴら	852kcal・29.4g 31.2g・2.5g 青菜とツナの和え物 ガーリックライス えびのクリームシチュー	818kcal・29.9g 34.2g・3.1g シーフードサラダ ビスキューパン 卵入り野菜カレー	761kcal・28.9g 24.0g・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	
	赤	牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、さつま揚げ、あずき、絹ごし豆腐	牛乳、ツナ、鶏肉、えび、粉チーズ、生クリーム	牛乳、たまご、豚肉、生クリーム、うすら卵、えび、生わかめ	牛乳、豚肉、かまぼこ、絹ごし豆腐、たまご、ししゃも	
	黄	精白米、上白糖、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、白いりごま、白玉粉、上新粉	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	丸パン、上白糖、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、粉、有塩バター	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	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ごぼう、れんこん	にんにく、パセリ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、にんにく、キャベツ	だけのこ、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、たくあん漬、干しいたけ、はくさい、ねぎ、えのきたけ		
献立名	17	18	19	20	21	
	801kcal・31.4g 32.4g・2.7g ぼんかん ツナサラダ ソフト麺 ミートソース	825kcal・37.9g 38.2g・2.6g 千草焼き 和風サラダ きなごま揚げパン 昆布団子スープ	782kcal・29.7g 28.3g・2.3g はたはた磯部揚げ ひじきの磯煮 五色ご飯 栄養みそ汁	839kcal・40.3g 33.7g・2.2g コッペパン 鮭の竜田揚げ コーンシチュー	802kcal・26.1g 27.3g・2.5g にんじんケーキ いかとじゃが芋のかりんとがらめ 雑うどん つゆ	
	赤	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ、ダイスチーズ、ツナ	牛乳、きな粉、干ひじき、鶏肉、刻み昆布、たまご、ちりめんじゃこ、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、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	牛乳、くしら肉(赤肉)、鶏肉、粉チーズ、ダイスチーズ、生クリーム	牛乳、油揚げ、いか、たまご、生クリーム
	黄	ソフト麺、サラダ油、上白糖、薄力粉	無塩コッペパン60g、揚げ油、白すりごま、上白糖、でんぷん、はるさめ、サラダ油、白いりごま	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	無塩コッペパン60g、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	冷凍雑うどん、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉
緑	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、だいこん、キャベツ、ぼんかん	しょうが、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、れんこん	ほうれんそう、にんじん、しょうが、はくさい、だいこん、えのきたけ、ごぼう	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン	ほうれんそう、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	
献立名	24	25	26	27	28	
	764kcal・34.6g 17.9g・2.7g 肉じゃが じゃこ入り菜飯 ちゃんこ汁	813kcal・30.7g 31.3g・2.4g 野菜とコーンのソテー ドリア レンズスープ	844kcal・31.8g 29.9g・2.7g 杏仁かん ごま麻婆丼 たまごスープ	790kcal・33.3g 16.1g・2.1g オレンジかん 魚の焼漬け はりはり漬け ごはん スキー汁	826kcal・29.3g 26.6g・1.7g りんご 回鍋肉丼 ジャンボ餃子	
	赤	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、鶏肉、たら	牛乳、えび、鶏肉、生クリーム、ピザチーズ、レンズまめ	牛乳、押し豆腐、豚肉、赤みそ、生わかめ、たまご、粉寒天、生クリーム	牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、生鮭、刻み昆布、粉寒天	牛乳、豚肉、赤みそ
	黄	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	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ラー油、でんぷん、ごま油、白すりごま	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	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
緑	こまつな、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、干しいたけ、はくさい、しめじ、えのきたけ、ねぎ	パプリカ(粉)、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ほうれんそう、ホールコーン	しょうが、にんにく、ねぎ、干しいたけ、にら、だけのこ、みかん缶	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、切干しだいこん、みかん果汁、みかん缶	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、だけのこ、にら、りんご	
献立名	31	今日は全国学校給食週間があります 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。				
	822kcal・34.2g 23.7g・2.9g ぼんかん 海草サラダ エビピラフ シーフードチャウダー	明治22年の献立 おにぎり、 塩さけ、 菜の漬物				
	赤	牛乳、えび、ベーコン、炊き込みわかめ、たら、ダイスチーズ、生クリーム、海藻ミックス				
	黄	精白米、精麦、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、上白糖、白いりごま、白すりごま				
緑	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、ぼんかん					

