



3月給食 予定献立表

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 ほうれんそう だいこん など

・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。

8日 郷土料理～宮城県～

10日 世界の料理～フィンランド～

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2/21 831 kcal・23.9g 24.8g・2.2g オレンジかん カレーライス フレンチサラダ	2/22 802 kcal・34.2g 25.3g・2.5g みかん わかめあえ 焼き鳥丼 けんちん汁	23 天皇誕生日	24 学年末テスト 1日目	25 学年末テスト 2日目
	赤 牛乳,豚肉,粉チーズ,粉寒天	牛乳,鶏肉,きざみのり,わかめ,油揚げ,木綿豆腐	3月10日(木) 世界の料理～フィンランド～ ムンッキ風揚げパン …「ムンッキ」は北欧の伝統的な揚げ菓子です。ドーナツのようですが、発酵させた生地はもちりとしていてまさに揚げパン！(本来はカルダモンの香りと控えめな甘み特徴のようですよ～ぜひ本場の味にも出会ってほしいです。) シエニ・ケイット …きのこことベーコンのうまみだ～っぴりのクリームスープです。 「シエニ」は「きのこ」、「ケイット」は「スープ」の意味です。		
黄	精白米,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,有塩バター,上白糖	精白米,サラダ油,上白糖,でんぷん,白いりごま,さといも,こんにゃく			
緑	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,だいこん,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,みかん果汁,みかん缶	玉ねぎ,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,だいこん,ごぼう,みかん			

献立名	2/28	3/1	2	3	4
献立名	758 kcal・31.9g 18.5g・3.0g 杏仁かん 中華丼 むらくもスープ	3/1 午前授業 給食室は おやすみです	828 kcal・33.8g 28.5g・2.5g セサミケーキ スパゲッティ ベスカトーレ ダイコンサラダ	791 kcal・41.2g 18.2g・2.9g 桃ゼリー おひだし 鮭の照り焼き ちらし寿司 すまし汁	873 kcal・34.1g 27.2g・3.0g フルーツヨーグルト 醤油ラーメン ジャンボ餃子
赤	牛乳,豚肉,むきえび,かまぼこ,うすら卵,たまご,粉寒天		牛乳,むきえび,粉チーズ,たまご,生クリーム	牛乳,むきえび,たまご,生鮭,木綿豆腐,ちらしかまぼこ(梅),生わかめ,粉寒天,粉ゼラチン	牛乳,豚肉,プレーンヨーグルト
黄	精白米,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん		ハーフスパゲッティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,白すりごま,有塩バター,白いりごま	精白米,上白糖,サラダ油,白いりごま,三温糖	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,ぎょうざの皮,薄力粉,揚げ油
緑	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,はくさい,干しいたけ,チンゲンサイ,ほうれんそう,みかん缶		にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,トマト缶,トマトケチャップ,パプリカ(粉),ホールコーン,だいこん,きゅうり	たけのこ,にんじん,れんこん,干しいたけ,さやえんどう,ほうれんそう,だいこん,桃果汁,黄桃缶	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,にら,みかん缶,パイン缶,黄桃缶

東日本大震災を忘れないように

献立名	7	8	9	10	11
献立名	842 kcal・29.2g 28.8g・2.6g マセドアンサラダ オムライス風 豆のポタージュ	859 kcal・42.6g 26.2g・3.0g ごまあえ あぶらだん丼 のっぺい汁	793 kcal・37.8g 24.6g・2.6g みかん 魚の韓国風 キムチチャーハン ワンタンスープ	872 kcal・31.4g 39.9g・2.5g ミートホール 大根サラダ ムンッキ風揚げパン シエニ・ケイット	818 kcal・35.8g 24.8g・2.8g じゃこわかめ おにぎり ししゃも から揚げ すいとん
赤	牛乳,鶏肉,たまご,白いりごま,生クリーム	牛乳,かまぼこ,たまご,きざみのり,豚肉,焼き竹輪	牛乳,豚肉,さわか,赤みそ	牛乳,豚肉,凍り豆腐,ベーコン,粉チーズ,生クリーム	牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,ししゃも,干ひじき,大豆,油揚げ,鶏肉
黄	精白米,白いりごま,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	精白米,白いりごま,あぶらだん,しらたき,上白糖,白すりごま,サラダ油,さといも,こんにゃく,でんぷん	精白米,ごま油,白いりごま,白すりごま,上白糖,ワンタン,サラダ油	無塩丸パン,揚げ油,グラニュー糖,パン粉,上白糖,でんぷん,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター	精白米,白いりごま,でんぷん,揚げ油,糸こんにゃく,三温糖,薄力粉,サラダ油,さといも
緑	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトケチャップ,きゅうり,ホールコーン,セロリ,パセリ	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,だいこん,たけのこ,ごぼう,ねぎ	キムチ漬,ねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,ごま油,みかん	玉ねぎ,トマトケチャップ,だいこん,きゅうり,にんじん,しめじ,えのきたけ,ほうれんそう,パセリ	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ

献立名	14	15	16	17	18
献立名	784 kcal・28.2g 22.6g・2.5g りんごかん 麻婆丼 春雨サラダ	888 kcal・32.3g 34.6g・2.7g 杏仁かん かりかり油揚げサラダ エビピラフ パスタスープ	845 kcal・42.8g 23.3g・2.7g のりあえ ミックスフライ 赤飯 みそ汁	854 kcal・26.1g 22.4g・2.4g ぶどうかん カレーライス 海草サラダ	卒業式 卒業 おめでとう
赤	牛乳,押し豆腐,豚肉,赤みそ,粉寒天	牛乳,むきえび,ベーコン,油揚げ,豚肉,粉寒天,生クリーム	牛乳,ささげ,生鮭,豚肉,たまご,きざみのり,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,粉チーズ,レンズまめ,海藻ミックス,粉寒天	
黄	精白米,サラダ油,上白糖,ラー油,でんぷん,ごま油,はるさめ	精白米,精麦,白いりごま,有塩バター,サラダ油,上白糖,じゃがいも,ABCパスタ	精白米,もち米,黒いりごま,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),揚げ油,じゃがいも	精白米,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖	
緑	しょうが,にんにく,ねぎ,干しいたけ,にら,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,りんご果汁	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ粉,キャベツ,パセリ,みかん缶	ほうれんそう,だいこん,にんじん,ねぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,ぶどう果汁(赤・白)	

これからもたくさんのおいしい”に出会えますように◎

