



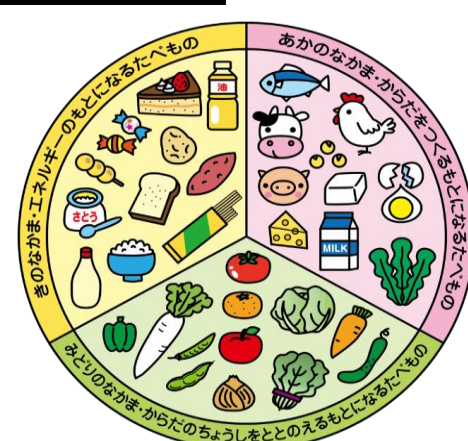
# 4月給食 予定献立表

4月の郷土食  
15日(木) とり天  
郷土料理 大分県  
26日(月) ムサカ  
世界の料理 ギリシャ

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  
ほうれん草 他

清瀬第三中学校

曜日	月		火		水		木		金		土			
	日付	kcal・g g・g	日付	kcal・g g・g	日付	kcal・g g・g	日付	kcal・g g・g	日付	kcal・g g・g	基準値	kcal・g g・g		
献立名	いちご カレーライス スプリング サラダ		美生柑 中華丼 むらくもスープ		フルーツヨーグルト エッグトースト ポトフ		切り干し大根 とり天 の煮物 ごまご飯 きのこと汁		杏仁かん 肉豆腐 ご飯 みそ汁		皿 小皿 椀 丼			
	赤 牛乳,豚肉,粉チーズ,レンズまめ,たまご		赤 牛乳,豚肉,いか,えび,かまぼこ,うずら卵,たまご		赤 牛乳,たまご,ピザチーズ,鶏肉,フランフルト,プレーンヨーグルト		赤 牛乳,鶏肉,あおのり,油揚げ,さつま揚げ,鶏肉,木綿豆腐		赤 牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ,粉寒天,生クリーム		赤 血や肉になる			
	黄 精白米,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖		黄 精白米,白いりごま,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん		黄 食パン,マヨネーズ(エッグケア),じゃがいも,サラダ油		黄 精白米,白いりごま,薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖,でんぷん		黄 精白米,精麦,サラダ油,上白糖		黄 熱や力のもとになる			
日付	12		13		14		15		16		16			
	785kcal・33.7g 26.6g・2.7g		838kcal・34.0g 30.6g・2.8g		849kcal・32.7g 35.8g・2.6g		846kcal・31.4g 33.2g・2.3g		853kcal・33.1g 29.2g・2.6g		852kcal・28.3g 31.5g・2.3g			
	からしあえ しゅうまい じゃこ入り チャーハン 大根と春雨の スープ		ひじきあえ さわらの味噌 マヨネーズ焼き わかめご飯 臭汁		協議会のため 給食なし		きなこ団子 けんちんうどん ししゃもの 磯部揚げ		ごまあえ 鮭の照り焼き たけのこご飯 田舎汁		ミックスフルーツ ミートソース スパゲッティ フレンチサラダ			
赤 牛乳,ちりめんじゃこ,たまご,豚肉,生わかめ,豚肉		赤 牛乳,炊き込みわかめ,さわら,白みそ,干ひじき,かまぼこ,大豆,油揚げ,赤みそ		赤 緑 黑板 よろしく!		赤 牛乳,油揚げ,鶏肉,ししゃも,あおのり,たまご,きな粉		赤 牛乳,油揚げ,生鮭,生揚げ,赤みそ		赤 牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ				
黄 精白米,サラダ油,白いりごま,でんぷん,しゅうまいの皮,はるさめ,ごま油		黄 精白米,白いりごま,マヨネーズ(エッグケア),サラダ油,さといも		黄 精白米,精麦,三温糖,でんぷん,じゃがいも		黄 うどん,サラダ油,こんにゃく,ごま油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,白玉粉,上新粉,上白糖		黄 精白米,三温糖,白すりごま,上白糖,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも		黄 スパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,有塩バター				
緑 ねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが,玉ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,だいこん,チンゲンツァイ		緑 玉ねぎ,万能ねぎ,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ		緑 玉ねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ		緑 だいのこ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,ねぎ		緑 しょうが,にんじん,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,キャベツ,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶		緑 しょうが,にんじん,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,キャベツ,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶				
日付		26		27		28		29		30				
848kcal・32.4g 33.7g・2.6g		839kcal・35.9g 27.0g・2.5g		788kcal・35.3g 20.8g・2.8g		昭和の日		振替休日						
献立名	ピーチかん ビーンズサラダ ミルクパン ムサカ(ギリシャ)		セサミミルク さばの香味焼き ゼリー 磯あえ 桜ご飯 祝かきたま汁		おひたし 和風ハンバーグ 麦ご飯 春野菜のみそ汁		昭和の日		振替休日					
	赤 牛乳,豚肉,大豆,プレーンヨーグルト,ピザチーズ,青大豆,粉寒天		赤 牛乳,さば,きざみのり,祝いなると,たまご,粉寒天		赤 牛乳,木綿豆腐,鶏肉,たまご,生揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ		昭和の日		振替休日					
	黄 ミルクパン,揚げ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,サラダ油		黄 精白米,もち米,ごま油,白いりごま,上白糖,でんぷん,白練りごま,白すりごま,黒砂糖		黄 精白米,精麦,三温糖,でんぷん,じゃがいも		昭和の日		振替休日					
緑 なす,玉ねぎ,にんじん,にんじん,トマトピューレ,トマトケチャップ,パセリ,キャベツ,きゅうり,桃果汁ューズ		緑 桜花塩漬,梅,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,ごまつな		緑 にんじん,ねぎ,干しいたけ,しめじ,えのきたけ,キャベツ,ごまつな,玉ねぎ		昭和の日		振替休日						



給食室から  
今年度もよろしくお願ひいたします。



今年度は、9人の調理員と栄養士で衛生管理に努め、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。  
給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろん、消耗品費、光熱費、人件費などがあります。保護者の方には、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。  
今年度、本校の給食費は1食あたり300円となります。

