



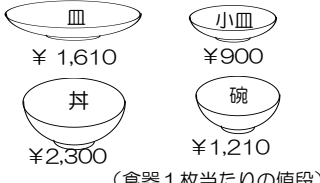
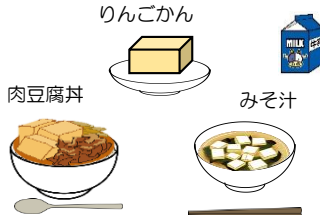
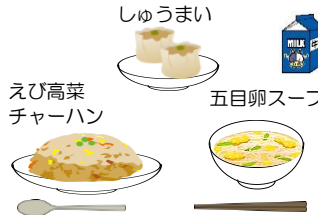
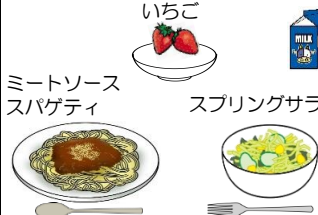
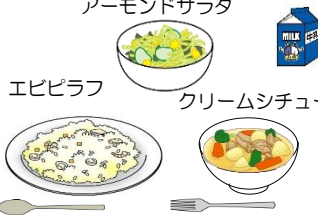
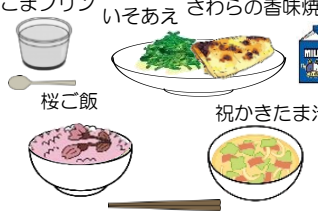
4月給食予定献立表

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。
エビペダ

にんじん ほうれんそう
だいこん こまつな 他

清瀬第三中学校

- ・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。

曜日	月		火		水		木		金	
献立名	日付	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	12	801kcal・24.4g 21.4g・2.4g	13	798kcal・33.5g 23.8g・2.6g	14	859kcal・27.6g 34.0g・2.6g	15	786kcal・39.5g 23.3g・2.8g
	～食器を大切に！～		清見オレンジ カレーライス 海草サラダ		からしあえ 和風おろしハンバーグ ごまご飯 春野菜のみそ汁		きよ峰かん ドリア 野菜スープ		おひたし さばのカレー醤油焼き じゃこわかめご飯 豚汁	
										
	(食器1枚当たりの値段)									
赤	血や肉になる		牛乳,豚肉,粉チーズ,生クリーム,レンズまめ,海藻ミックス,ちりめんじゃこ		牛乳,大豆,木綿豆腐,豚肉,たまご,生揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ		牛乳,えび,鶏肉,生クリーム,ピザチーズ,ベーコン,粉寒天		牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,さば,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	
黄	熱や力の元になる		精白米,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖		精白米,白いりごま,サラダ油,パン粉(生),じゃがいも		精白米,サラダ油,薄力粉,有塩バター,上白糖,はちみつ		精白米,白いりごま,でんぷん,上白糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	
緑	体の調子を整える		玉ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ		玉ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ		パプリカ(粉),エリンギ,玉ねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,ほうれんそう,りんご果汁		ほうれんそう,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	
献立名	18	803kcal・30.1g 19.6g・2.5g	19	768kcal・37.2g 19.6g・2.7g	20	788kcal・37.8g 29.8g・2.9g	21	856kcal・34.3g 34.0g・2.4g	22	854kcal・32.9g 35.3g・2.8g
	りんごかん 肉豆腐丼 みそ汁		ごまあえ 鮭の照り焼き たけのこご飯 田舎汁		しゅうまい えび高菜チャーハン 五目卵スープ		ポイルキャベツ チーズ入りコロッケバーガー ミネストローネ		いちご ミートソーススパゲティ スプリングサラダ	
										
赤	牛乳,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,粉寒天		牛乳,油揚げ,生鮭,生揚げ,赤みそ		牛乳,えび,たまご,豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,うすら卵		牛乳,豚肉,大豆,ダイスチーズ,たまご,ベーコン		牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ,たまご	
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,じゃがいも		精白米,三温糖,でんぷん,白すりごま,上白糖,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも		精白米,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(生),パン粉(乾燥),揚げ油,上白糖,シェルマカロニ		ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,有塩バター	
緑	玉ねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ,しめじ,にんにく,だいこん,りんご果汁,りんご缶		たけのこ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう,ねぎ,えのきだけ		たかな漬,ねぎ,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう,干ししいたけ		にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,トマト缶,パセリ		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,キャベツ,ほうれんそう,いちご	
献立名	25	859kcal・37.0g 23.0g・2.9g	26	856kcal・29.1g 34.3g・2.5g	27	796kcal・33.0g 22.4g・2.3g	28	878kcal・37.0g 31.1g・2.5g		
	オレンジかん わかめの中華サラダ 中華丼 ししゃもの油淋鶏ソースかけ		アーモンドサラダ エビピラフ クリームシチュー		フルーツ白玉 けんちんうどん 青菜とツナの和え物		ごまプリン いそあえ さわらの香味焼き 桜ご飯 祝かきたま汁			
										
赤	牛乳,豚肉,えび,かまぼこ,うすら卵,ししゃも,わかめ,粉寒天		牛乳,えび,ベーコン,鶏肉,粉チーズ,生クリーム		牛乳,油揚げ,鶏肉,ツナ		牛乳,さわら,きざみのり,祝いなると,たまご,粉寒天,生クリーム			
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,揚げ油,白いりごま		精白米,精麦,有塩バター,アーモンド,サラダ油,上白糖,じゃがいも,薄力粉		うどん,サラダ油,こんにゃく,ごま油,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,黒練りごま,黒砂糖			
緑	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,はくさい,干ししいたけ,チンゲン菜,ねぎ,キャベツ,きゅうり,みかん果汁,みかん缶		玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ粉,キャベツ,きゅうり,えのきだけ,マッシュルーム,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,パイン缶		桜花塩漬,梅(調味漬),ねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,えのきだけ,こまつな			



給食室から

今年度もよろしくお願いいたします。

今年度は、8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315円となります。

