



2月、3月はリクエストメニューが盛りだくさんです！

# 2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 はくさい 里芋 他

2月1日（水）郷土料理～宮城県～  
2月3日（木）節分メニュー  
2月14日（火）バレンタインデーメニュー  
2月20日（月）受験前日「ソース勝つ丼」！

・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

| 曜日        | 月                                                                         | 火                                                                                | 水                                                            | 木                                                                            | 金                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付        | エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)<br>脂質(g)・食塩相当量(g)                                    | 宮城県                                                                              | 水                                                            | 木                                                                            | 節分                                                                                        |
| 献立名       | ～食器を大切に！～<br>皿 ¥1,610<br>丼 ¥2,300<br>小皿 ¥900<br>碗 ¥1,210                  |                                                                                  | 1<br>821kcal・37.9g<br>22.3g・2.7g<br>ごまあえ<br>あぶら蕎麦<br>豚汁      | 2<br>814kcal・38.2g<br>22.3g・2.9g<br>ポイルキャベツ<br>セルフフィッシュバーガー<br>ボークシチュー       | 3<br>840kcal・33.4g<br>30.5g・2.6g<br>みかん<br>節分サラダ<br>いわし<br>鰯のかば焼き丼<br>みそ汁                 |
| 赤         | 血や肉になる                                                                    |                                                                                  | 牛乳、かまぼこ、たまご、きざみのり、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ                        | 牛乳、メルル・サたまご、豚肉、生クリーム                                                         | 牛乳、いわし、大豆、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ                                                     |
| 黄         | 熱や力の元になる                                                                  |                                                                                  | 精白米、焼きふ(車ふ)、しらたき、上白糖、白すりごま、白いりごま、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく            | 丸パン、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、三温糖                              | 精白米、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油                                                                     |
| 緑         | 体の調子を整える                                                                  |                                                                                  | 玉ねぎ、にんじん、干しいだけ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ                              | トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、パセリ                                     | しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、みかん                                                               |
| 6         | 863kcal・26.2g<br>32.3g・2.5g<br>セサミケーキ<br>海の幸ピラフ<br>コーンチャウダー               | 7<br>811kcal・27.3g<br>34.7g・2.5g<br>手作りプリン<br>アーモンドビスキュイパン<br>野菜カレー              | 8<br>815kcal・32.9g<br>29.7g・2.6g<br>みかん<br>焼き鳥丼<br>みそ汁       | 9<br>791kcal・25.6g<br>19.2g・2.5g<br>豆の日 & 受験応援!<br>りんご<br>ガルバンソーカレー<br>海草サラダ | 10<br>773kcal・35.7g<br>24.5g・2.4g<br>アーモンドあえ<br>さばの塩焼き<br>ごはん<br>エコふりかけ<br>呉汁             |
| 赤         | 牛乳、むきえび、炊き込みわかめ、ベーコン、生クリーム                                                | 牛乳、たまご、豚肉、生クリーム、うすら卵                                                             | 牛乳、鶏肉、きざみのり、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ                          | 牛乳、鶏肉、ひよこまめ、海藻ミックス                                                           | 牛乳、さば、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ                                                                      |
| 黄         | 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、白すりごま、上白糖、白いりごま                               | 丸パン、上白糖、有塩バター、アーモンド、薄力粉、じゃがいも、サラダ油、グラニュー糖                                        | 精白米、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん、くるみ                                  | 精白米、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、ごま油、上白糖                                             | 精白米、白いりごま、アーモンド、上白糖、さといも                                                                  |
| 緑         | 玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ                                                       | 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト缶、にんにく                                                        | しょうが、玉ねぎ、ねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、みかん                               | 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、りんご                                    | キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ                                                                |
| 13        | 826kcal・35.0g<br>27.4g・2.9g<br>のりあえ<br>ししゃもの香味揚げ<br>高野豆腐ごはん<br>さつま汁       | 14<br>842kcal・26.9g<br>32.0g・2.3g<br>チョコケーキ<br>和風スープ<br>スパゲティ<br>マセドアン<br>ポテトサラダ | 15<br>801kcal・30.1g<br>19.6g・2.9g<br>オレンジかん<br>かやくごはん<br>おでん | 16<br>833kcal・41.5g<br>35.4g・2.6g<br>みかん<br>クロックムッシュ<br>鮭入りコーンシチュー           | 17<br>814kcal・37.9g<br>25.2g・2.6g<br>千切り大根の日<br>青菜とツナのあえもの<br>ごはん<br>そばろ納豆<br>卵焼き<br>めつぺ汁 |
| 赤         | 牛乳、豚肉、凍り豆腐、ししゃも、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ                                         | 牛乳、むきえび、ベーコン、きざみのり、生クリーム                                                         | 牛乳、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、揚げボール、うすら卵、結び昆布、粉寒天                           | 牛乳、ボンレスハム、スライスチーズ、たまご、生鮭、粉チーズ、生クリーム                                          | 牛乳、糸引納豆、たまご、ツナ、するめ、油揚げ                                                                    |
| 黄         | 精白米、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、さつまいも、こんにゃく                               | スパゲティ、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、上白糖、無塩バター、薄力粉、チップチョコレート                                   | 精白米、白いりごま、サラダ油、系こんにゃく、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、竹輪ふ                    | 食パン、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉                                                 | 精白米、サラダ油、上白糖、さといも、こんにゃく、でんぷん                                                              |
| 緑         | 干しいだけ、しょうが、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ                                         | にんにく、にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、きゅうり、ホールコーン                                                | にんじん、ごぼう、干しいだけ、だいこん、みかん、果汁みかん缶                               | 玉ねぎ、にんじん、クリームコーン缶詰、ホールコーン、パセリ、みかん                                            | 切干しだいこん、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ                                                         |
| 20        | 806kcal・33.9g<br>24.4g・2.9g<br>受験応援!<br>じゃこあえ<br>ソース勝つ丼<br>みそ汁            | 21<br>875kcal・25.1g<br>33.8g・1.8g<br>杏仁かん<br>ポークストロガノフ<br>カリカリ!油揚げサラダ            | 22<br>864kcal・31.5g<br>34.8g・2.5g<br>みかん<br>ドリア<br>レンズ豆のスープ  | 23<br>天皇誕生日<br>                                                              | 24<br>学年末テスト1日目<br>                                                                       |
| 赤         | 牛乳、豚肉、たまご、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ                                     | 牛乳、豚肉、生クリーム、油揚げ、粉寒天                                                              | 牛乳、むきえび、鶏肉、生クリーム、ピザチーズ、ベーコン、レンズまめ                            |                                                                              |                                                                                           |
| 黄         | 精白米、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、三温糖、サラダ油                                       | 精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉、上白糖                                                        | 精白米、サラダ油、薄力粉、有塩バター                                           |                                                                              |                                                                                           |
| 緑         | キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ                                                         | パセリ粉、しょうが、にんにく、しめじ、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶、キャベツ、ホールコーン、みかん缶               | パプリカ粉、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、かぶ、キャベツ、トマト缶、みかん                     |                                                                              |                                                                                           |
| 27        | 835kcal・26.4g<br>28.4g・2.6g<br>白玉フルーツポンチ<br>リクエスト!<br>ジャージャー麺<br>アーモンドサラダ | 28<br>835kcal・26.4g<br>28.4g・2.6g<br>ジャージャー麺<br>アーモンドサラダ                         | 29<br>835kcal・26.4g<br>28.4g・2.6g<br>ジャージャー麺<br>アーモンドサラダ     |                                                                              |                                                                                           |
| 赤         | 牛乳、豚肉、大豆、赤みそ                                                              | 牛乳、豚肉、大豆、赤みそ                                                                     | 牛乳、豚肉、大豆、赤みそ                                                 |                                                                              |                                                                                           |
| 黄         | 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、アーモンド、冷凍白玉もち                                     | 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、アーモンド、冷凍白玉もち                                            | 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、アーモンド、冷凍白玉もち                        |                                                                              |                                                                                           |
| 緑         | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干しいだけ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶                      | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干しいだけ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶                             | にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干しいだけ、きゅうり、キャベツ、にんじん、みかん缶、パイン缶         |                                                                              |                                                                                           |
| 学年末テスト2日目 |                                                                           |                                                                                  |                                                              |                                                                              |                                                                                           |
| 主食の結果は... |                                                                           |                                                                                  |                                                              |                                                                              |                                                                                           |
| 3年        | 2年                                                                        | 1年                                                                               |                                                              |                                                                              |                                                                                           |
| 1位        | カレーライス                                                                    | 揚げパン                                                                             | ラーメン                                                         |                                                                              |                                                                                           |
| 2位        | ごはん                                                                       | ラーメン                                                                             | 揚げパン                                                         |                                                                              |                                                                                           |
| 3位        | ジャージャー麺                                                                   | ジャージャー麺                                                                          | カレーライス                                                       |                                                                              |                                                                                           |
| でしたね! *   |                                                                           |                                                                                  |                                                              |                                                                              |                                                                                           |

