



3月給食予定献立表

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の食材を給食で使います。

にんじん だいこん ほうれんそう いちご など

清瀬第三中学校

3日 ひなまつり雛
8日 みつばちの日
10日 東日本大震災 炊き出し風
15日 卒業お祝い

・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
日付	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)				
	献立名	ひなまつり リクエストメニューも 盛りだくさん! わくわく!	いちごケーキ パスカトーレ スパゲッティ	3年生 校外学習 いそ 磯あえ 高野豆腐ごはん	ひなまつり ピーチかん きびなごから揚げ
赤	血や肉になる	牛乳、えび、粉チーズ、ベーコン、絹ごし豆腐、たまご、うすら卵、生クリーム	牛乳、豚肉、凍り豆腐、さわか、さきのみ、生揚げ、赤みそ	牛乳、えび、たまご、祝いなご、かまぼこ、きびなご、粉寒天	
黄	熱や力の元になる	ハーフスパゲッティ、サラダ油、でんぷん、ごま油、薄力粉、上白糖、有塩バター、いちごジャム	精白米、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも	精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、でんぷん、揚げ油	
緑	体の調子を整える	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、トマトケチャップ、パプリカ粉、ごまつな	干しいたけ、ごまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	だけのこ、ふき、にんじん、れんこん、干しいたけ、さやえんどう、ごまつな、しょうが、桃果汁、黄桃缶	
6	843kcal・38.1g 27.9g・2.6g	7	838kcal・26.8g 33.9g・2.5g	8	811kcal・28.3g 27.3g・2.7g
献立名	ひじきの磯煮 鶏のから揚げ ごまご飯 呉汁	2年生 校外学習 はちみつ豆乳 プRANDOMジェ ツナピラフ コーンポタージュ	3/8みつばちの日 フルーツヨーグルト しょうゆ 醤油ラーメン ジャンボ餃子	いちご カレー肉じゃが きなごま揚げパン 卵スープ	わかめおにぎり ししゃものから揚げ すいとん
赤	牛乳、鶏肉、干ひじき、さつま揚げ、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、ベーコン、ツナ、うすら卵、生クリーム、豆乳、粉ゼラチン	牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	牛乳、きな粉、豚肉、たまご、うすら卵	牛乳、炊き込みわかめ、ししゃも、油揚げ、鶏肉
黄	精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、糸こんにゃく、三温糖、さといも	精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉、はちみつ	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	コッパン、揚げ油、白すりごま、上白糖、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、でんぷん、白いりごま	精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、さといも
緑	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、ホールコーン、クリームコーン缶、パセリ、みかん缶	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ねぎ、ら、みかん缶、パイン缶	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごまつな、いちご	しょうが、ごまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ
13	833kcal・28.3g 32.1g・1.9g	14	818kcal・28.6g 27.5g・2.4g	15	856kcal・37.0g 29.5g・2.3g
献立名	白玉入りフルーツポンチ 生パスタの クリームソースかけ あおな 青菜のサラダ	コーンサラダ おみくじハンバーグ ごはん 野菜スープ	ポイルキャベツ ミックスフライ 赤飯 けんちん汁	オレンジかん カレーライス ツナサラダ	卒業式 卒業 おめでとう
赤	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、生クリーム	牛乳、豚肉、たまご、ベーコン	牛乳、ささげ、ブラッカイグ、豚肉、たまご、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、豚肉、粉チーズ、レンズまめ、ツナ、粉寒天	
黄	生パスタ、サラダ油、薄力粉、上白糖、白玉もち	精白米、パン粉、有塩バター、三温糖、サラダ油、上白糖、じゃがいも	精白米、もち米、黒いりごま、薄力粉、パン粉(乾燥・生)、揚げ油、サラダ油、上白糖、さといも、こんにゃく	精白米、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	
緑	しめじ、玉ねぎ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン、みかん缶、パイン缶	玉ねぎ、トマトビュレ、トマトケチャップ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、ごまつな	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、だいこん、ごぼう、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、きゅうり、キャベツ、みかん果汁、みかん缶	



1年間、本当にありがとうございました。
来年度も安心・安全な給食のために細心の注意を払い、美味しい給食の提供に努めていきます。
また、卒業生のみなさんには、学校での様々な思い出とともに、給食を通して出会った味や学んだことを忘れずに、ぜひこれからの生活に生かして行ってほしいと思います♪
1、2年生は24日(金)が修了式です。最後まで気を抜かず頑張りましょう!
これからも、たくさんの”美味しい!”に出会えますように♡

