

令和5年度 4月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月		火		水		木		金	
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	11	853kcal・30.0g 23.8g・2.3g	12	835kcal・30.4g 23.5g・2.9g	13	821kcal・32.5g 29.3g・2.5g	14	823kcal・33.7g 27.8g・2.6g
	皿 碗	小皿 丼	いちご カレーライス	シーフード サラダ	2色かん 麻婆丼	ワンタンスープ	清見オレンジ スパゲティ	じゃこ入り サラダ	白ごま 寒天プリン	さわらの香味焼き のり和え
赤	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★粉チーズ、★牛乳(調理由)、レンズマメ、★冷凍むきえび、★いか短冊、生わかめ		★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、豚モモ肉、★乳酸菌飲料、粉寒天		★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ、レンズマメ、ちりめんじゃこ		★牛乳(飲用)、さわら60g、きざみのり、祝いなると、★たまご、粉寒天、★牛乳(調理由)、★生クリーム	
黄	黄	熱や力のもとになる	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、上白糖		精白米、精麦、サラダ油、白すりごま、上白糖、ごま油、でんぷん、★ウエーブワンタン		★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター、白すりごま、ごま油、白いりごま		精白米、もち米、ごま油、白いりごま、でんぷん、上白糖、練りごま、黒砂糖	
緑	緑	体の調子を調える	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、きゅうり、キャベツ、いちご		しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、だけのご(水煮)、にら、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、みかん果汁		しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、エリンギ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、清見オレンジ		桜花塩漬梅、梅(調味)、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ	
献立名	17	802kcal・34.2g 26.1g・3.3g	18	845kcal・31.7g 36.6g・1.8g	19	795kcal・32.6g 23.5g・3.0g	20	780kcal・28.0g 24.9g・2.8g	21	833kcal・32.8g 24.4g・2.3g
	ししゃもの南蛮漬け チャーハン	大根と 春雨のスープ	パンナコッタ モンテクリスト	ポトフ	りんごかん ちゃんぽん風 ラーメン	まんてんサラダ	ツナサラダ ジャガイモの エビピラフ	ニョッキスープ	和風おろしハンバーグ からし和え	ごまご飯 春野菜のみそ汁
赤	★牛乳(飲用)、焼き豚、★さくらえび、★冷凍むきえび、★たまご、ししゃも、豚モモ肉(せん切り)		★牛乳(飲用)、ボンレスハム、★スライスチーズ20g、★牛乳(調理由)、★たまご、豚肩肉、フランスパン、ひよこまめ、粉寒天、粉ゼラチン、★生クリーム		★牛乳(飲用)、豚ばらせん切り、★冷凍むきえび、★いか短冊、★うすら卵(水煮)、かまぼこ、★牛乳(調理由)、干ひじき、大豆、粉寒天		★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、ベーコン、★牛乳(調理由)、鶏肉モモ、オイルツナ		★牛乳(飲用)、大豆、木綿豆腐、豚ひき肉、★たまご、★牛乳(調理由)、生わかめ、生揚げ、白みそ、赤みそ	
黄	精白米、サラダ油、ごま油、白すりごま、でんぷん、揚げ油、上白糖、普通はるさめ(乾)		★無塩食パン70g、★有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、あんずジャム		★蒸し中華めん、でんぷん、白いりごま、サラダ油、上白糖		精白米、精麦、★有塩バター、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油、上白糖		精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、★パン粉、じゃがいも	
緑	ねぎ、だけのご(ゆで)、にんじん、ピーマン、しょうが、えのきたけ、だいこん、チンゲンツァイ		玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー		にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、玉葱、さくらえび、だいこん、りんごジュース		玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、キャベツ、さやいんげん、しめじ、きゅうり		玉葱、にんじん、だいこん、ほうれんそう、もやし、キャベツ	
献立名	24	884kcal・36.8g 34.3g・3.2g	25	815kcal・31.1g 18.7g・2.6g	26	824kcal・26.1g 21.7g・2.4g	27	798kcal・32.3g 31.3g・3.0g	28	807kcal・35.0g 24.8g・3.1g
	魚のみそマヨネーズ焼き ひじき和え	じゃこ入り菜飯 けんちん汁	ミックスフルーツ 中華丼	わかめスープ	牛乳かん 麦ご飯	ピリ辛肉じゃが すまし汁	ムサカ レヴィシア	でこぼん スープ	ふくさ卵 おひたし	こぎつねご飯 豚汁
赤	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、さわら60g、白みそ、干ひじき、油揚げ、木綿豆腐		★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★いか短冊、★冷凍むきえび、★うすら卵(水煮)、鶏肉モモ、生わかめ、木綿豆腐		★牛乳(飲用)、豚モモ肉、木綿豆腐、★生わかめ、粉寒天、★牛乳(調理由)、★生クリーム		★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★牛乳(調理由)、★プレーンヨーグルト、★ビザチーズ、鶏肉モモ、ベーコン、ひよこまめ		★牛乳(飲用)、鶏肉胸、油揚げ、鶏ひき肉、★たまご、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	
黄	精白米、白いりごま、★マヨネーズ、サラダ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく		精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん		精白米、精麦、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、上白糖		★黒砂糖コッペパン60g、揚げ油、じゃがいも、上白糖、★薄力粉、サラダ油、オリーブ油		精白米、サラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、こんにゃく	
緑	こまつな、玉葱、万能ねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ		しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのご(ゆで)、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、えのきたけ、ねぎ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶		玉葱、にんじん、さやいんげん、みつば、えのきたけ、みかん缶		なす、玉葱、にんじん、にんにく、トマトピューレ、トマトケチャップ、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、デコボン		にんじん、干し椎茸、玉葱、さやえんどう、もやし、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ	
献立名	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます！ 栄養士の津嶋美希です。清瀬第五中学校に赴任して3年目になりました。 今年度も安心安全・おいしい給食をみなさんにお届けできるよう、 努めていきます。よろしくお願ひいたします。</p>									
赤										
黄										
緑										

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

※感染対策として、ランチマットを使用します。お手数ですがご用意の程、よろしくお願ひいたします。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満