

令和5年度 3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	エネギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量			1	808kcal・35.5g 29.0g・3.0g
	皿	出張！ 給食コラム			ひじき入り卵焼き、 かりかり揚げサラダ	
	椀	今年度の給食も残りわずかです。 1年間、安心・安全でおいしい給食作りに努めてきましたが、 五中生が給食をよく食べてくれることに栄養士、調理員ともに嬉しく思っていました。 さて、3月は少ない給食回数ながら、様々な献立を予定しています。 4日の「ひな祭り献立」をはじめ、5日は3年生からリクエストの声が上がった 「味噌ラーメン」、そして15日は「進級・進学お祝い献立」となっています。 この日は3年生の五中での最後の給食となります。 たくさんの思い出が詰まった3年間で、給食も学校生活の楽しい思い出の1つとなれば 幸いです。 栄養士 津嶋			梅昆布ご飯 豚汁	
	小皿				★牛乳(飲用)、刻み昆布ちりめんじゃこ★たまご、豚ひき肉、干ひじき、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	
赤	赤	血や肉になる			★牛乳(飲用)、刻み昆布ちりめんじゃこ★たまご、豚ひき肉、干ひじき、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	
黄	黄	熱や力のもとになる			精白米、精麦、三温糖、白いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	
緑	緑	体の調子を調える			梅、玉葱、干し椎茸、にんじん、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ごぼう、ねぎ	
献立名	4	5	6	7	8	
	789kcal・27.5g 19.3g・2.3g	836kcal・32.9g 30.9g・3.2g	814kcal・24.8g 24.6g・2.2g	872kcal・31.3g 22.5g・2.9g	833kcal・35.0g 23.5g・2.0g	
	ひな祭りフルーツポンチ 春のちらし寿司 かきたま汁	野菜とツナの和え物 味噌バター ラーメン いかとじゃがいもの かりんとがらめ	いちご ごまじゃこ海藻 サラダ ポークカレーライス	ずんだ白玉 油麩井 いものこ汁	牛乳かん さわらのピリ辛焼き きんぴら大豆 ご飯 けんちん汁	
	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、★たまご、さざみ、のり、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳、★乳酸菌飲料	★牛乳(飲用)、赤みそ、豚肉、★うすら卵、オイルツナ、★いか短冊	★牛乳(飲用)、豚もも肉、レンズまめ、海藻ミックス、ちりめんじゃこ	★牛乳(飲用)、鶏もも肉、★たまご、鶏肉もも、木綿豆腐、白みそ、絹ごし豆腐	★牛乳(飲用)、さわら、赤みそ、豚もも肉、大豆、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天、★牛乳(調理用)	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、でんぶ、水あめ、冷凍白玉もち	★蒸し中華めん、ごま油、★有塩バター、でんぶ、揚げ油、じゃがいも、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、黒砂糖、白いりごま、上白糖	精白米、精麦、★あぶら麩、三温糖、白いりごま、ごま油、さといも、白玉粉、上新粉	精白米、ごま油、サラダ油、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、上白糖		
緑	緑	緑	緑	緑		
れんこん、たけのこ、菜の花、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ほうれんそう、ねぎ、レモン果汁、みかん缶、黄桃缶	にんにく、しょうが、はくさい、玉葱、にんじん、ちりめんじゃこ、ホールコーン、ほうれんそう、キャベツ	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、いちご	しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん、干し椎茸、だいこん、ごぼう、しめじ、ごまつな、えだまめ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、ねぎ、みかん缶		
献立名	11	12	13	14	15	
	824kcal・31.7g 23.2g・2.5g	831kcal・32.7g 29.5g・2.2g	790kcal・30.6g 19.4g・3.0g	877kcal・37.6g 38.2g・3.8g	827kcal・33.0g 28.7g・2.7g	
	ごま和え じゃこわかめおにぎり、 ししゃもの磯部揚げ	かんべい スパゲティ ミートソース	りんごかん 中華丼 五目卵スープ	ジャーマンポテト セルフ ホットドッグ	米粉の ガトーショコラ 鶏のから揚げ、 のり和え 赤飯 すまし汁	
	★牛乳(飲用)、おひんじやこ、炊き込みわかめ、ししゃも、あおのり、★たまご、鶏肉もも	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ、レンズまめ、ひよこめ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★いか短冊、★冷凍むきえび、かまぼこ、★うすら卵、鶏肉もも、絹ごし豆腐、★たまご、粉寒天	★牛乳(飲用)、コーヒ、ウィンナー、生鮭、ベーコン、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★粉チーズ	★牛乳(飲用)、さざげ、鶏肉もも角切り、さざみのり、木綿豆腐、祝いなると、絹ごし豆腐、豆乳	
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、白いりごま、でんぶ、★薄力粉、揚げ油、白すりごま、上白糖、白玉粉、サラダ油、じゃがいも	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉、★有塩バター、白いりごま、白すりごま、ごま油	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶ	米粉コッペパンスライス 60g、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、サラダ油	精白米、もち米、黒いりごま、でんぶ、揚げ油、白いりごま、上白糖、サラダ油、米粉、粉糖		
緑	緑	緑	緑	緑		
ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、しめじ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、パセリ、キャベツ、きゅうり、甘平	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、だけのこ、はくさい、干し椎茸、チンゲンツァイ、ほうれんそう、りんごジュース	キャベツ、トマト、ケチャップ、はくさい、にんじん、玉葱、パセリ	しょうが、にんにく、ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、みつば		
献立名	18	19	20	21	22	
	781kcal・29.0g 25.4g・3.1g	卒業式		782kcal・33.7g 31.3g・3.3g	修了式	
	生揚げのそぼろあんかけ、 切り干し大根のサラダ ご飯 みそ汁	春分の日		シーフードサラダ 手作りピザパン 野菜スープ		
	★牛乳(飲用)、生揚げ、豚ひき肉、オイルツナ、生わかめ、白みそ、赤みそ	卒業証書		★牛乳(飲用)、★たまご、★牛乳(調理用)、ベーコン、★ピザチーズ、★冷凍むきえび、★いか短冊、生わかめ		
黄	黄	黄	黄	黄		
精白米、精麦、サラダ油、白すりごま、三温糖、でんぶ、ごま油、上白糖、じゃがいも			★強力粉、上白糖、★有塩バター、サラダ油、じゃがいも			
緑	緑	緑	緑	緑		
にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、切干しだいこん、ごまつな、キャベツ			にんにく、玉葱、しめじ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、ピーマン、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり			

- ・材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ・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。

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