


令和5年度 2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 出張！ 給食コラム あつという間に1月が過ぎ、早くも2月に突入です。寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？体調を崩しがちな今の季節は温かいものを食べたり、お風呂にゆっくり浸ったり・・・体を労わってあげましょう。さて、3年生は受験シーズン真っ只中ですね。20日には受験応援メニューとして大きなカツを乗せた「勝つ丼」を予定しています。また、2日の節分献立は厄を払い、福を呼び込む縁起の良い献立になっています。みなさんが本番当日に実力を発揮できるよう、給食室一同応援しています！  栄養士 津嶋	*****		*****		*****		
	赤	*****		*****		*****	
	黄	*****		*****		*****	
	緑	*****		*****		*****	
献立名	5	6	7	8	9		
	820kcal・31.2g 27.4g・2.4g	786kcal・33.8g 37.9g・2.3g	794kcal・26.5g 17.7g・3.3g	795kcal・27.7g 20.8g・2.5g	866kcal・33.9g 32.8g・2.4g		
	ぶりのみぞれ和え おひたし 麦ご飯 むらくもスープ	きのこ入りサラダ ミネストローネ エッグトースト	ごま和え ミルク サワーかん 茶飯 おでん	サモサ 卵とレンズ豆の スープ チキンピラフ	魚のみそマヨネーズ焼き まんてんサラダ ごまご飯 けんちん汁		
	★牛乳(飲用)、ぶり、★たまご、絹ごし豆腐	★牛乳(飲用)、★たまご、★ピザチーズ、豚モモ肉、ベーコン、ひよこまめ	★牛乳(飲用)、焼き竹輪、揚げポール、生揚げ、★うすら卵、おでん用結び昆布、粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳(調理性)	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ、豚ひき肉、★たまご、レンズマメ	★牛乳(飲用)、さくら60g、白みそ、鶏肉モモ、油揚げ、木綿豆腐、干ひじき、大豆		
黄	精白米、精麦、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖	★無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、★シエルマカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖	精白米、じゃがいも、こんにゃく、★竹輪、白ずり、ごま、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、★ぎょうざの皮、じゃがいも、★薄力粉、揚げ油、でんぷん	精白米、白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、白ずりごま、ごま油、上白糖		
緑	しょうが、だいこん、玉葱、ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ、こまつな、にんじん	パセリ、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶、キャベツ、もやし、しめじ、きゅうり	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、みかん缶	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、グリーンピース、ほうれんそう	玉葱、万能ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ		
献立名	12	13	14	15	16		
	振替休日						
	801kcal・37.2g 24.4g・2.6g	893kcal・34.932.2g 29.2g・2.9g	826kcal・26.2g 35.6g・2.8g	802kcal・36.3g 29.3g・3.1g			
	魚の塩焼き・和風サラダ 麦ご飯 スタミナ納豆 具沢山みそ汁	手作りチョコプリン スパゲティ トマトソース	マセドアン サラダ ビスキュイパン シチュー	ししゃものから揚げ チャーハン 五目卵スープ			
★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、挽きわり納豆、さば切り身60g、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚肩肉、★粉チーズ、ひよこまめ、★牛乳(調理性)、★生クリーム、粉ゼラチン	★牛乳(飲用)、★たまご、鶏肉モモ、★牛乳(調理性)、★粉チーズ、★生クリーム	★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、鶏肉モモ、絹ごし豆腐				
黄	精白米、精麦、上白糖、ごま油、じゃがいも、サラダ油	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも	★丸パン60g、上白糖、★有塩バター、★薄力粉、じゃがいも、サラダ油	精白米、サラダ油、ごま油、白ずりごま、でんぷん、揚げ油			
緑	にんにく、しょうが、万能ねぎ、もやし、えのきたけ、キャベツ、はくさい、ねぎ、こまつな	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶、しめじ、トマトクチャップ、トマトピューレ、パジル(粉)、きゅうり、ホールコーン、みかん缶	玉葱、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが、もやし、こまつな、えのきたけ			
献立名	19	20	21	22	23		
	835kcal・30.0g 25.9g・3.0g	846kcal・31.8g 23.1g・3.1g	797kcal・32.2g 27.4g・2.9g	873kcal・27.7g 26.3g・2.1g	天皇誕生日		
	ごまだれ団子 野菜の ピリ辛漬け あんかけ焼きそば	みかん わかめ和え ソースかつ丼 みそ汁	きびなごのから揚げ ひじき和え こぎつねご飯 豚汁	りんご ハヤシライス ビーンズサラダ			
	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★冷凍むきえび、★いか短冊、板なしかまぼこ、★うすら卵、絹ごし豆腐	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★たまご、生わかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、油揚げ、きびなご、豚モモ肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、干ひじき	★牛乳(飲用)、豚モモ肉、★粉チーズ、★生クリーム、青大豆、大豆			
黄	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、上新粉、白玉粉、黒ずりごま、練りごま	精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、上白糖	精白米、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、こんにゃく、白いりごま、ごま油	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、上白糖、白いりごま、白ずりごま、ごま油			
緑	にんじん、もやし、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり、だいこん	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みかん	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトクチャップ、キャベツ、きゅうり、りんご			
献立名	26	27	28	29	日付		
	学年末考査						
	767kcal・30.3g 21.9g・3.1g	862kcal・27.8g 33.53g・2.5g	820kcal・29.2g 26.0g・3.3g	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量			
	のり和え 豆腐とひき肉の あんかけ丼 みそ汁	オレンジかん ドリア 野菜 スープ	白ごま寒天プリン 肉野菜うどん 味噌ポテト	皿 小皿 椀 丼			
★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、★うすら卵、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ、きざみのり	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、鶏肉モモ、★牛乳(調理性)、★生クリーム、★ピザチーズ、ベーコン、粉寒天	★牛乳(飲用)、★生わかめ、豚モモ肉、★たまご、白みそ、粉寒天、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、★生わかめ、豚モモ肉、★たまご、白みそ、粉寒天、★牛乳(調理性)、★生クリーム				
黄	精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、上白糖	★うどん、サラダ油、三温糖、じゃがいも、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、練りごま、白、黒砂糖				
緑	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、こまつな、ほうれんそう、もやし、キャベツ、えのきたけ	パプリカ(粉)、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、みかん、果汁、みかん缶	キャベツ、にんじん、干し椎茸、しめじ、ねぎ、こまつな				

・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。