



1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 はくさい
ほうれんそう こまつな だいこん いちご

1月11日(水)【鏡開き】・・・ おしるこ
1月19日(金)【食育の日】・・・ 東京牛乳(東京都民も地元の牛乳が飲める) 多摩酪農家登

1月24日(水)～1月30日(火)【学校給食週間】
◎1月24日(水) 図書給食～『リラの花咲く、けものみち』より・・・ スパニッシュオムレツ
初登場!～清瀬市産人参を使用した・・・ にんじんパン

- ・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。

◎1月26日(金) 試食会～三中リクエスト献立より・・・ ジャージャー麺

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
	日付	9	10	11	12
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)		853kcal・25.7g 27.4g・2.1g	838kcal・32.6g 19.3g・2.9g	754kcal・32.6g 23.9g・2.8g
献立名	～食器を大切に!～	<p>始業式</p>			
	<p>皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)</p>				
赤	血や肉になる				
黄	熱や力の元になる				
緑	体の調子を整える				



曜日	月	火	水	木	金
	15	16	17	18	19
	801kcal・27.4g 31.4g・2.9g	748kcal・28.8g 22.2g・3.0g	783kcal・34.7g 20.3g・2.1g	831kcal・29.2g 28.9g・2.3g	775kcal・30.3g 18.9g・3.3g
献立名	<p>ヨーグルトかん 青のりポテト きなこ・ごま揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮</p>	<p>揚げワンタンサラダ 天津丼 白菜と春雨のスープ</p>	<p>タロのカレーマリネ シーフードピラフ ミネストローネスープ</p>	<p>オレンジかん カリカリ! 油揚げサラダ ごま麻婆丼</p>	<p>ホキの麦みそ焼き ごま和え 東京牛乳 麦ごはん 団子汁</p>
	赤	牛乳,きな粉,豚ひき肉,あおのり,粉寒天,プレーンヨーグルト	牛乳,冷凍むきえび,たまご,鶏肉,木綿豆腐	牛乳,いか 短冊,冷凍むきえび,たら切り身,大豆,短冊ベーコン	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,油揚げ,粉寒天
黄	米粉パン,揚げ油,白すりごま,上白糖,春雨,でんぷん,ごま油,じゃがいも	精白米,サラダ油,上白糖,でんぷん,生ワンタン皮,揚げ油,ごま油,普通はるさめ	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,揚げ油,上白糖,シエルマカロニ,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,白すりごま	精白米,精麦,上白糖,白すりごま,冷凍白玉もち
緑	はくさい,にんじん,ねぎ,チンゲンツァイ,しょうが,もやし	にんじん,たけのこ水煮,にら,ねぎ,冷凍グリーンピース,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,はくさい,干し椎茸,こまつな	玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,セロリー,トマト缶詰,パセリ	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱,みかん果汁	ほうれんそう,だいこん,にんじん,ねぎ



1月24日～30日は、**全国学校給食週間!**

曜日	月	火	水	木	金
	22	23	24	25	26
	867kcal・30.1g 28.5g・2.8g	749kcal・28.5g 22.2g・3.4g	762kcal・31.3g 32.9g・2.8g	810kcal・39.0g 22.8g・3.2g	838kcal・28.2g 32.4g・2.6g
献立名	<p>大豆入りポテトコロッケ アーモンド和え 麦ご飯/のりの佃煮 味噌汁</p>	<p>ししゃもの二色揚げ キムチチャーハン トックのスープ</p>	<p>スパニッシュオムレツ にんじんパン コーンシチュー</p>	<p>煮びたし 鯖の塩焼き じゃこわかめごはん すいとん</p>	<p>リクエスト献立 杏仁かん ジャージャー麺 中華スープ</p>
	赤	牛乳,きざみりのり,豚ひき肉,大豆,たまご,カットわかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚肉,ししゃも,たまご,あおのり,絹ごし豆腐	牛乳,鶏肉,大豆,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム,たまご,豚ひき肉	牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,さば切り身,油揚げ,豚肉,木綿豆腐
黄	精白米,精麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,揚げ油,ダイスアーモンド,粉末アーモンド	精白米,ごま油,薄力粉,でんぷん,揚げ油,トック,白いりごま	にんじん食パン,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,上白糖	精白米,白いりごま,さといも,薄力粉,白玉粉	蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,普通はるさめ
緑	にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,えのきたけ	キムチ漬,ねぎ,にんじん,ピーマン,干し椎茸,はくさい,チンゲンツァイ	玉葱,にんじん,クリームコーン缶詰,冷凍ホールコーン,パセリ,ピーマン,トマトケチャップ	こまつな,にんじん,えのきたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,干し椎茸,もやし,きゅうり,にんじん,チンゲンツァイ,みかん缶



曜日	月	火	水
	29	30	31
	779kcal・28.6g 30.9g・2.9g	841kcal・37.1g 21.6g・3.0g	73kcal・23.5g 31.2g・1.7g
献立名	<p>かんきつ果物 手作りピザパン 野菜スープ</p>	<p>くじら 鯨のケチャップ和え いそあえ 麦ごはん 豚汁</p>	<p>いちご クリームライス わかめサラダ</p>
	赤	牛乳,たまご,調理用牛乳,短冊ベーコン,ピザチーズ,豚肉	牛乳,くじら肉,きざみりのり,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ
黄	強力粉,上白糖,有塩バター,サラダ油	精白米,精麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,上白糖,サラダ油,こんにゃく	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,白いりごま,上白糖
緑	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,こまつな,かんきつ果物	しょうが,トマトケチャップ,ほうれんそう,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ,だいこん,ごぼう,ねぎ	玉葱,にんじん,パセリ,もやし,キャベツ,いちご



にんじんパン

ネーミングを募集する予定です!

今回、清瀬市産野菜の代表であるにんじんを生かした『にんじんパン』を市内小中学校全校の1月の給食で提供します。

昨年度より、学校給食にパンをおさめてくれるパン屋さんの協力のもと、話し合いや試作を重ね『にんじんパン』を開発しました。

にんじんのきれいなオレンジ色に仕上がりに、甘くおいしいパンになりましたので、ぜひ味わって食べてください。

