



# 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。



清瀬第三中学校

・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
献立名	日付	4日 ひなまつり 献立…ちらし寿司・ひなまつりゼリー 11日 東北地方 郷土料理献立・・・あぶら麩丼 <宮城県> すんだもち白玉<宮城県> 14・15日 リクエスト献立 18日 卒業お祝い献立 ㊦…お赤飯でお祝い			1
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	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。			787kcal・29.2 g 17.8g・2.4g
	～食器を大切に！～	卒業おめでとう			デコボン 生揚げのそぼろあんかけ 切り干し大根サラダ
	皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210	卒業おめでとう			ご飯 味噌汁
赤	血や肉になる				牛乳、生揚げ、豚肉、ツナフレーク、カットわかめ、みそ
黄	熱や力の元になる				精白米、精麦、サラダ油、白すりごま、三温糖、でんぷん、ごま油、上白糖、じゃがいも
緑	体の調子を整える				にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、切干しいたご、こまつな、キャベツ、ねぎ、デコボン
	4	5	6	7	8
献立名	ひなまつりゼリー 春のちらし寿司 野菜と白玉団子汁	いちご 海草サラダ 麻婆焼きそば じゃが芋と根菜の青のり和え	はちみつ豆乳 フレンチ プラマンシェ ポテトサラダ ひじきの和風ピラフ キャロットポタージュ	牛乳かん きんぴら大豆 鱈のピリ辛焼き ご飯 えび団子スープ	ししゃもの南蛮漬け ごまあえ じゃこわかめご飯 すいとん
赤	牛乳、冷凍むきえび、たまご、きざみのり、鶏肉、ちらし、かまぼこ、焼き竹輪、粉寒天、調理用牛乳、乳酸菌飲料	牛乳、豚肉、赤みそ、木綿豆腐、海藻ミックス、干ひじき、あおのり	牛乳、鶏肉、干ひじき、調理用牛乳、生クリーム、豆乳、粉ゼラチン	牛乳、さわか、赤みそ、豚肉、大豆、冷凍むきえび、鶏ひき肉、粉寒天、調理用牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、ししゃも、鶏肉
黄	精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、さといも、冷凍白玉もち、水あめ	蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、上白糖、じゃがいも、揚げ油	精白米、オリーブ油、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、上白糖、はちみつ	精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、白玉粉、サラダ油、さといも	精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、白玉粉、サラダ油、さといも
緑	れんこん、ゆでたけのこ、菜の花、にんじん、干し椎茸、さやえんどう、キャベツ、だいこん、ねぎ、にら、レモン果汁	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、にら、チンゲンツァイ、キャベツ、もやし、ごぼう、いちご	玉葱、にんじん、えのきたけ、しめじ、こまつな、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、キャベツ、さやいんげん、みかん缶	精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、白玉粉、サラダ油、さといも	精白米、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま、白玉粉、サラダ油、さといも
	11	12	13	14	15
献立名	すんだしらたま あぶら麩丼 いものこ汁	花野菜サラダ はちみつトースト ミルクコーヒー ポークビーンズ	ちくぜん煮 鱈の竜田揚げ せとか 麦ご飯 かきたま汁	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 ポークカレーライス アーモンドサラダ
赤	牛乳、鶏肉、たまご、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、絹ごし豆腐	ミルクコーヒー、大豆、豚肉、ツナフレーク	牛乳、さば、鶏肉、たまご、カットわかめ	牛乳、豚肉、プレーンヨーグルト	牛乳、豚肉、レンズまめ
黄	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	食パン、有塩バター、オリーブ油、上白糖、はちみつ、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、三温糖	精白米、精麦、でんぷん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	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	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖、アーモンド、上白糖
緑	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、こまつな、冷凍たまご	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、ホールトマト缶、トマトケチャップ、カリフラワー、フロッキー、キャベツ、ホールコーン、いちご	しょうが、ゆでたけのこ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、こまつな、はくさい、えのきたけ、ねぎ、せとか	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、みかん缶、パイ缶、ピオーネ缶	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、ほうれんそう、いちご
	18	19	20	21	
献立名	デコボン のりあえ ミックスフライ 赤飯 のっぺい汁	卒業式 春分の日		カリカリ! ひじきいり卵やき 油揚げサラダ 梅昆布ご飯 豚じゃが味噌汁	
赤	牛乳、ささげ、ﾌﾗｯｶﾞｲｰﾝ、ﾌﾞﾗｲ用、豚ひれ、きざみのり、鶏肉、祝いなると	卒業式 春分の日		牛乳、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、豚肉、みそ	
黄	精白米、もち米、黒いりごま、薄力粉、パン粉、揚げ油、白いりごま、サラダ油、さといも、こんにゃく、でんぷん	卒業式 春分の日		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	
緑	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ゆでたけのこ、ごぼう、ねぎ、デコボン	卒業式 春分の日		梅、玉葱、干し椎茸、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな、ねぎ	

