



4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 ほうれんそう だいこん こまつな 他

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
日付	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g)	11	12	13	14
	脂質(g)・食塩相当量(g)	24.3g・2.3g	22.9g・2.7g	29.4g・2.5g	29.0g・3.0g
献立名	~食器を大切に!~ 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)	いちご カレーライス わかめサラダ	二色かん(カルピス・オレンジ) 麻婆丼 ワンタンスープ	清見オレンジ ミートソーススパゲティ じゃこ入りサラダ	白ごまプリン さわらの香味焼きのりあえ 桜ご飯 祝かきたま汁
	赤	血や肉になる	牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), 粉チーズ, 牛乳(調理用), レンズまめ(乾), カットわかめ	牛乳(飲用), 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 赤みそ, 豚モモ肉(こま切り), 乳酸菌飲料(殺菌), 粉寒天	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 粉チーズ, レンズまめ(乾), ちりめんじゃこ
黄	熱や力の元になる	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, 上白糖, てんぷん, ごま油, ウェーブワンタン, 白いりごま	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, ごま油	精白米, もち米, ごま油, 白いりごま, てんぷん, 上白糖, 練りごま, 黒砂糖
緑	体の調子を整える	しょうが, にんにく, 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, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, だけのこゆで, 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(冷凍), 清見オレンジ	桜花塩漬梅(調味漬), ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ
日付	17	18	19	20	21
	814kcal・37.2g 28.9g・3.0g	881kcal・36.0g 38.8g・2.4g	809kcal・33.1g 25.9g・3.0g	760kcal・30.1g 24.6g・2.6g	803kcal・34.2g 24.3g・2.5g
献立名	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 エビピラフ じゃが芋のニョッキスープ	からしあえ 和風おろしハンバーグ ごまご飯 春のみそ汁
	赤	牛乳(飲用), 焼き豚(角切り), さくらえび(素干し), 冷凍むきえび, たまご, ししゃも(生干し), 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(調理用), たまご, 豚肩肉(角切り), フランクフルト, ひよこまめ(乾), 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, うずら卵(水煮), かまぼこ, 牛乳(調理用), 干ひじき(鉄釜, 乾), 大豆(国産, 乾), 粉寒天	牛乳(飲用), 冷凍むきえび, ベーコン(短冊), オイルツナ(ルー), 牛乳(調理用), 鶏肉モモ(小間)
黄	精白米, サラダ油, ごま油, 白すりごま, てんぷん, 揚げ油, 上白糖, 普通はるさめ(乾), 白いりごま	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, てんぷん, 白いりごま, サラダ油, 上白糖	精白米, 精麦, 有塩バター, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 薄力粉	精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, パン粉(生), じゃがいも
緑	ねぎ, だけのこゆで, 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, さくらげ(乾), だいこん, りんごジュース	玉葱, にんじん, ホールコーン(冷凍), パセリ粉, きゅうり, キャベツ, さやいんげん, しめじ	玉葱, にんじん, だいこん, ほうれんそう, キャベツ
日付	24	25	26	27	28
	854kcal・37.8g 34.8g・3.0g	811kcal・31.4g 20.7g・2.6g	785kcal・25.7g 21.6g・2.5g	795kcal・32.4g 2.9g・g	834kcal・35.3g 28.2g・2.9g
献立名	ひじきあえ 魚のみそマヨ焼き 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 ビリ辛肉じゃが 麦ごはん すまし汁	でこぼん レヴィシアスーパ 黒砂糖コッパン ムサカ	おひたし ぶくさ卵 こぎつねご飯 豚汁
	赤	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, さわら(切り身) 60g, 白みそ, 干ひじき(鉄釜, 乾), 油揚げ, 木綿豆腐	牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), 冷凍むきえび, うずら卵(水煮), 鶏肉モモ(小間), カットわかめ, 木綿豆腐	牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), 木綿豆腐, カットわかめ, 粉寒天, 牛乳(調理用), 生クリーム	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆(国産, 乾), 牛乳(調理用), プレーンヨーグルト, ピザチーズ, 鶏肉モモ(小間), ベーコン(短冊), ひよこまめ(乾)
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, てんぷん	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	黒砂糖食パン70g, 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, 上白糖, 三温糖, 白いりごま, サラダ油, 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, こぼろ, ねぎ, しめじ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, だけのこゆで, 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, りんご缶	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, テコポン	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, さやえんどう, キャベツ, こまつな, だいこん, こぼろ, ねぎ, しめじ



給食室から

今年度もよろしくお願いいたします。

今年度は、7人の調理員と栄養士で衛生管理に努め、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。

給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろん、消耗品費、光熱費、人件費などがあります。保護者の方には、その中の食材料費のみを「学校給食費」としてご負担いただいております。

今年度、本校の給食費は1食あたり315円となります。

