3月分　予定献立表

2024

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火	水	木	金

おなかGOODたち　食育劇場

1年を振り返って…

あなたはどんな1年になりましたか？

1日（金）

さばの竜田揚げ
ちくぜん煮
麦ご飯（どんぶり）
かきたま汁
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal　たんぱく質 35.0 g
脂質 26.9 g　食塩相当量 2.5 g

牛乳(飲用),さば切り身60ｇ,鶏肉モモ（小間）,たまご,カットわかめ,精白米,精麦,でんぷん,揚げ油,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,しょうが,たけのこ(ゆで),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

4日（月）　ひな祭り

いちごサワーかん
春のちらし寿司（どんぶり）
野菜と白玉団子汁
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 711 kcal　たんぱく質 25.9 g
脂質 15.6 g　食塩相当量 2.3 g

牛乳(飲用),冷凍むきえび,たまご,鶏肉モモ（小間）,焼き竹輪,乳酸菌飲料(殺菌),粉寒天,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,れんこん,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

5日（火）

ダイコーンサラダ
チキンピラフ
ポークビーンズ
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 809 kcal　たんぱく質 29.1 g
脂質 22.5 g　食塩相当量 2.7 g

牛乳(飲用),鶏肉モモ,大豆(国産),豚モモ肉,精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,三温糖,上白糖,玉葱,にんじん,ホールコーン(冷凍),パセリ,しょうが,にんにく,トマト缶詰(ホール),トマトケチャップ,だいこん,きゅうり

6日（水）

生揚げのそぼろあんかけ
切り干し大根のサラダ
ごまご飯（どんぶり）
みそ汁
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 863 kcal　たんぱく質 34.3 g
脂質 27.9 g　食塩相当量 3.2 g

牛乳(飲用),生揚げ,豚ひき肉,オイルツナ(ﾌﾚｰｸ),カットわかめ,白みそ,赤みそ,精白米,精麦,白いりごま,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,にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,切干しだいこん,こまつな,キャベツ,えのきたけ,みかん

7日（木）

清見オレンジ
豆腐とひき肉のあんかけ丼（どんぶり）
白菜と春雨のスープ
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 726 kcal　たんぱく質 26.5 g
脂質 18.7 g　食塩相当量 3.2 g

牛乳(飲用),木綿豆腐,豚ひき肉,大豆(国産、乾),鶏肉モモ,精白米,精麦,三温糖,ごま油,サラダ油,でんぷん,普通はるさめ(乾),にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),干し椎茸,しょうが,にんにく,グリンピース(冷凍),はくさい,ねぎ,ほうれんそう,清見オレンジ

8日（金）

ごまあえ
ししゃもの南蛮漬け（２本）
じゃこわかめおにぎり（２個）
すいとん
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 819 kcal　たんぱく質 33.6 g
脂質 23.1 g　食塩相当量 3.0 g

牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,ししゃも(生干し),鶏肉モモ（小間）,精白米,白いりごま,でんぷん,揚げ油,上白糖,ごま油,白すりごま,薄力粉,サラダ油,さといも,ねぎ,ほうれんそう,だいこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸

11日（月）

りんごかん
あぶらふ丼（どんぶり）
いものこ汁
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 814 kcal　たんぱく質 30.0 g
脂質 22.0 g　食塩相当量 2.8 g

牛乳(飲用),鶏肉モモ（角）,たまご,鶏肉モモ（小間）,木綿豆腐,白みそ,粉寒天,精白米,精麦,白いりごま,あぶら麸,三温糖,ごま油,さといも,上白糖,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,りんご ジュース

12日（火）

さわらのピリ辛焼き
きんぴら大豆
麦ご飯（どんぶり）
えび団子スープ
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal　たんぱく質 39.1 g
脂質 21.6 g　食塩相当量 2.3 g

牛乳(飲用),さわら（切り身）６０ｇ,赤みそ,豚モモ肉(こま切り),大豆(国産、乾),冷凍むきえび,鶏ひき肉,精白米,精麦,ごま油,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,でんぷん,普通はるさめ(乾),にんじん,ごぼう,さやいんげん,しょうが,玉葱,こまつな,だいこん,ねぎ

13日（水）

ひじき入りたまご焼き
煮浸し
梅こんぶご飯（どんぶり）
豚じゃがみそ汁
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 802 kcal　たんぱく質 37.4 g
脂質 25.0 g　食塩相当量 3.0 g

牛乳(飲用),刻み昆布（千切り）,ちりめんじゃこ,たまご,豚ひき肉,干ひじき(鉄釜、乾),油揚げ,豚モモ肉(こま切り),白みそ,赤みそ,精白米,精麦,三温糖,白いりごま,サラダ油,じゃがいも,梅,玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ

14日（木）

清瀬のいちご使用予定
いちご
みそラーメン（どんぶり）
ジャンボぎょうざ
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal　たんぱく質 29.4 g
脂質 28.5 g　食塩相当量 2.9 g

牛乳(飲用),赤みそ,豚ひき肉,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,にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,玉葱,にんじん,にら,ホールコーン(冷凍),キャベツ,いちご

15日（金）

ミックスフライ（・えびフライ・豚カツ）
のりあえ
赤飯（どんぶり）
のっぺい汁
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 798 kcal　たんぱく質 38.3 g
脂質 20.5 g　食塩相当量 3.1 g

牛乳(飲用),ささげ(乾),ﾌﾞﾗｯｸﾀｲｶﾞｰｴﾋﾞﾌﾗｲ用16/20,豚ひれ,きざみのり,鶏肉モモ(皮なし)こま切り,祝いなると,精白米,もち米,黒いりごま,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),揚げ油,サラダ油,さといも,こんにゃく,でんぷん,ほうれんそう,だいこん,キャベツ,にんじん,たけのこ(ゆで),ごぼう,ねぎ

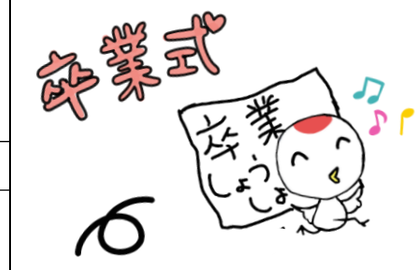
18日（月）

ジェラート
カレーライス
海藻サラダ
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 975 kcal　たんぱく質 26.0 g
脂質 31.6 g　食塩相当量 2.4 g

牛乳(飲用),豚モモ肉(こま切り),レンズまめ(乾),海藻ミックス,アイスクリーム,精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖,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

19日（火）



20日（水）

春分の日

春眠暁を覚えず…

21日（木）

給食最終日
はちみつ豆乳ブラマンジェ
スパゲティ海の幸ソース
フレンチサラダ
MILK

ｴﾈﾙｷﾞｰ 721 kcal　たんぱく質 32.1 g
脂質 26.7 g　食塩相当量 2.0 g

牛乳(飲用),豚モモ肉(せん切り),冷凍むきえび,いか　短冊,豆乳,生クリーム,牛乳(調理用),粉寒天,粉ゼラチン,生パスタ,サラダ油,薄力粉,上白糖,はちみつ,にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,トマトピューレ,トマトケチャップ,トマト缶詰(ホール),ピーマン,キャベツ,きゅうり,みかん缶

22日（金）　午前授業

25日（月）　修了式

1年間ありがとうございました！

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。