

# 令和6年度 4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	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量			11	12
	献立名	<p>☆今月の献立紹介☆</p> <p>11日(木)・今年度1回目の給食は定番「カレーライス」です。副菜は炒り卵が入った春らしい見た目の「スプリングサラダ」です。</p> <p>15日(月)進級進学お祝い献立・桜の塩漬けが入った「桜ご飯」を炊きます。主菜は給食室手作りハンバーグです。</p> <p>22日(月)「わかめピースご飯」・今が旬の食材である「グリーンピース」を入れて炊きます。旬のおいしさを味わってくださいね。</p>			<p>788kcal・24.3g 26.0g・2.2g</p> <p>清見オレンジ スプリング カレーライス サラダ</p>	<p>756kcal・31.2g 25.4g・2.5g</p> <p>スパニッシュオムレツ エビピラフ ミネストローネ</p>
	赤	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★粉チーズ、★牛乳(調理性)、★たまご	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、ベーコン、★たまご、★生クリーム、★牛乳(調理性)、★ダイスチーズ、★ピザチーズ	
	黄	黄	熱や力のもとになる	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、★有塩バター、じゃがいも、★シェルマカロニ	
緑	緑	体の調子を調える	玉葱、しょうがにんにく、にんじん、トマト、ケチャップ、キャベツ、ほうれんそう、清見オレンジ	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ、粉ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、セロリー、トマト、缶詰、パセリ		
献立名	15	16	17	18	19	
	献立名	<p>767kcal・32.7g 27.1g・3.1g</p> <p>ヘルシーハンバーグ・まんてんサラダ 桜ご飯 祝かきたま汁</p>	<p>798kcal・35.2g 38.2g・2.5g</p> <p>ごぼうサラダ ピザトースト ポトフ</p>	<p>815kcal・32.5g 22.9g・2.7g</p> <p>オレンジかん 八珍豆腐 麦ご飯 大根と春雨のスープ</p>	<p>835kcal・26.8g 37.5g・2.4g</p> <p>バイクドチーズケーキ スパゲティ アラビアータ きのこ入り サラダ</p>	<p>800kcal・40.9g 26.1g・3.3g</p> <p>デコボン 鮭の照り焼き・ごま和え こぎつねご飯 豚汁</p>
	赤	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、木綿豆腐、★たまご、干ひじき、大豆、祝いなると、板なしかまぼこ	★牛乳(飲用)、ツナ水煮、★ピザチーズ、鶏もも肉、ウィンナー、大豆	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚肉、★冷凍むきえび、しいたけ、豚もも肉、粉寒天	★牛乳(飲用)、ベーコン、★クリームチーズ、★たまご、★生クリーム、★プレーンヨーグルト	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、油揚げ、生鮭60g、豚もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ
	黄	精白米、もち米、サラダ油、★パン粉(生)、上白糖、でんぷん、白いりごま、白すりごま、ごま油	★無塩食パン70g、サラダ油、じゃがいも、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、普通はさめ、白いりごま	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、★薄力粉	精白米、サラダ油、上白糖、三温糖、でんぷん、白すりごま、じゃがいも、こんにゃく
緑	桜花塩漬け、梅(調味料)、玉葱、にんじん、しょうが、だいこん、キャベツ、ごまつな	トマトケチャップ、トマトピューレ、エリンギ、玉葱、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリー、パセリ、ごぼう、きゅうり	にんにく、しょうがはくさい、にんじん、だいたい、ゆで、干し椎茸、チンゲンツァイ、だいこん、ねぎ、みかん、果糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、しめじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン(果汁、生)	にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、デコボン	
献立名	22	23	24	25	26	
	献立名	<p>753kcal・28.2g 23.0g・2.6g</p> <p>ぶどうかん ししゃもの磯部揚げ・かりかり油揚げサラダ わかめピースご飯 けんちん汁</p>	<p>753kcal・35.3g 34.1g・2.8g</p> <p>ツナサラダ 豆のポタージュ スープ フィッシュバーガー</p>	<p>747kcal・36.6g 21.6g・3.1g</p> <p>さばのカレー醬油焼き・ひじき和え じゃこ入り菜飯 田舎汁</p>	<p>754kcal・22.3g 19.9g・2.3g</p> <p>春巻き わかめ和え ごまご飯 もやしスープ</p>	<p>805kcal・31.7g 27.9g・2.5g</p> <p>マセドアンサラダ オムライス風 ペイザンス スープ</p>
	赤	★牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、ししゃも、あおのり、★たまご、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天	★牛乳(飲用)、メルルーサー切り身60g、★たまご、ツナ水煮、白いりごま、★牛乳(調理性)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、さば切り身60g、干ひじき、板なしかまぼこ、生揚げ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、生わかめ、豚もも肉、粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳(調理性)	★牛乳(飲用)、鶏もも肉、★たまご、★牛乳(調理性)、豚肉、凍り豆腐、梅干し
	黄	精白米、でんぷん、★薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	★渦巻コッパン60g、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、上白糖	精白米、白いりごま、でんぷん、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	精白米、白いりごま、サラダ油、普通はさめ、上白糖、でんぷん、★春巻きの皮、★薄力粉、揚げ油、ごま油	精白米、★有塩バター、サラダ油、じゃがいも、上白糖
緑	グリーンピース(生)、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶどう、ソース	トマトケチャップ、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、ホールコーン、パセリ	ごまつな、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうがだけのこ、干し椎茸、もやし、ねぎ、にら、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、みかん缶	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース、トマトケチャップ、しょうが、かぶ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	
献立名	29	30	<p>～清瀬第五中学校のみなさんへ～</p> <p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 栄養士の 加藤愛子 です。 今年度から清瀬第五中学校に赴任することになりました。 安心安全・おいしい給食をみなさんにお届けできるよう、 努めていきます。 みなさんどうぞよろしくお願いたします。</p>			
	献立名	<p>789kcal・31.7g 35.8g・3.1g</p> <p>ごまじゃこ海藻サラダ はちみつセサミ トースト ポーク ビーンズ</p>				
	赤	★牛乳(飲用)、大豆(国産、乾)、豚もも肉、海藻ミックス、ちりめんじゃこ	<p>昨年度に引き続き、給食調理業務は「フジ産業株式会社」が行います。</p>			
	黄	★食パン70g、★有塩バター、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				
緑	しょうがにんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、トマトジュース、パセリ、キャベツ、きゅうり					

・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。

※衛生面を考慮し、ランチョマットを使用します。お手数ですがご用意の程、よろしくお願いたします。

## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準	
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満