

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
	皿	☆今月の献立紹介☆ 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。 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。 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。			788kcal・24.3g 26.0g・2.2g	756kcal・31.2g 25.4g・2.5g
	小皿				清見オレンジ スプリング カレーライス サラダ	スパニッシュオムレツ エビピラフ ミネストローネ
	碗				★牛乳(飲用)、豚もも肉、★粉チーズ、★牛乳(調理由)、★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(調理由)、★ダイスチーズ、★ピザチーズ
赤	赤	血や肉になる			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
黄	黄	熱や力のもとになる			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
緑	緑	体の調子を調える				
献立名	15	16	17	18	19	
	767kcal・32.7g 27.1g・3.1g	798kcal・35.2g 38.2g・2.5g	815kcal・32.5g 22.9g・2.7g	835kcal・26.8g 37.5g・2.4g	800kcal・40.9g 26.1g・3.3g	
	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	ごぼうサラダ ピザトースト ポトフ	オレンジかん 八珍豆腐 麦ご飯 大根と春雨のスープ	バイクドチーズケーキ スパゲティ アラビアータ	デコボン 鮭の照り焼き・ごま和え こぎつねご飯 豚汁	
	★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	黄	黄	黄	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	緑	緑	緑	緑		
桜花塩漬梅(調味液)、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、みかん果汁、みかん缶	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	
	753kcal・28.2g 23.0g・2.6g	753kcal・35.3g 34.1g・2.8g	747kcal・36.6g 21.6g・3.1g	754kcal・22.3g 19.9g・2.3g	805kcal・31.7g 27.9g・2.5g	
	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	ツナサラダ 豆のポタージュ スープ フィッシュ パーガー	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	春巻き ミルクサワーかん わかめ和え ごまご飯 もやしスープ	マセドアンサラダ オムライス風 ペイザンス スープ	
	★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、白いんげん豆、★牛乳(調理由)、★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(調理由)	★牛乳(飲用)、鶏もも肉、★たまご、★牛乳(調理由)、豚肉、凍り豆腐、梅切り	
黄	黄	黄	黄	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	緑	緑	緑	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	～清瀬第五中学校のみなさんへ～			
	昭和の日		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。			
	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 トースト	<p>昨年引き続き、給食調理業務は「フジ産業株式会社」が行います。</p>			
	★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	★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				
赤	黄	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