

22 ・ 月	ご飯	春の味覚 新じゃが				精白米		727 kcal
	新じゃが芋の そぼろ煮	豚肉		にんじん	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース(冷凍)	糸こんにゃく, 新じゃが, 三温糖, でんぶん	米油	28.3 g
	焼きししゃも		ししゃも					23.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス, 干ひじき	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	2.4 g
23 ・ 火	★オムライス風	鶏肉, たまご	★牛乳	トマトジュース, にんじん, トマトケチャップ	にんにく, しょうが, 玉葱, グリンピース(冷凍), マッシュルーム(水)	精白米, 精麦, 上白糖	米油	754 kcal
	パイザンヌスープ	ベーコン		かぶ(葉), にんじん	しょうが, かぶ, 玉葱, キャベツ			30.7 g
	★黒糖アーモンド	きな粉				黒砂糖	★アーモンド	30.0 g
								2.9 g
24 ・ 水	★フィッシュ バーガー	メルルーサ		トマトピューレ	キャベツ	コッペパン, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(生)	米油	742 kcal
	わかめサラダ		ちりめんじゃこ, カットわかめ	にんじん	もやし, キャベツ	上白糖	★白いりごま, ごま油	37.0 g
	★豆の ポタージュスープ	白いんげん豆, いんげんまめペースト	★牛乳, ★生クリーム	にんじん, パセリ	玉葱, セロリー, ホールコーン	薄力粉	米油	27.4 g
								3.5 g
25 ・ 木	八珍豆腐丼	豆腐, 豚肉, えび, いか, うずら卵(水煮)		にんじん, チンゲンツァイ	にんにく, しょうが, はくさい, たけのこ(水煮), 干し椎茸	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	米油, ごま油	742 kcal
	大根と春雨の スープ	豚肉	カットわかめ	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, ねぎ	緑豆はるさめ	白いりごま, ごま油	31.5 g
	キャロットかん		粉寒天	にんじん	★みかん果汁	上白糖		20.8 g
								2.9 g
26 ・ 金	わかめピースご飯	春の味覚 生グリーンピース	炊き込みわかめ		グリーンピース(生)	精白米		736 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが, にんにく	でんぶん, 薄力粉	米油	31.8 g
	五目きんぴら	豚肉, するめいか		にんじん, さやいんげん	ごぼう, たけのこ(水煮)	三温糖	白すりごま, 米油	21.8 g
	具だくさん味噌汁	生揚げ, みそ	カットわかめ		キャベツ, ねぎ, ごぼう	じゃがいも		3.0 g
	セミノール (柑橘)				セミノール(柑橘)			
30 ・ 火	スパゲティ アラビアータ	ベーコン, 豚肉		にんじん, トマトケチャップ, トマトピューレ, トマト缶	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, マッシュルーム(水煮)	スパゲティ, 三温糖	米油	813 kcal
	★アーモンド入り サラダ			にんじん, ほうれんそう	キャベツ	上白糖	★アーモンド, 米油	28.6 g
	★ベイクド チーズケーキ	たまご	★クリームチーズ, ★生クリーム, ★ヨーグルト		レモン(果汁)	上白糖, 薄力粉		39.8 g
								2.8 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

人参 ほうれん草



～4月の献立より～

15日(月)入学・進級お祝い献立……桜の花の塩漬けを炊き込み、桜の風味が春を感じさせてくれる「桜ご飯」や人気メニューのハンバーグでみなさんの入学、進級を給食室からお祝いします。

19日(金)食育の日……毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」には、旬の食材や地場野菜を使った和食のメニューを提供します。和食には食べ慣れることで美味しさを感じられるようになる料理や食材がたくさんあります。給食を通して、様々な和の料理に出会う日になるよう、献立を考えていきます。

春の味覚 22日(月)新じゃが・26日(金)生グリーンピース

……新じゃがは皮ごと揚げてそぼろ煮に、生グリーンピースは茹でてご飯に混ぜ、グリーンピースご飯にします。どちらも今の季節しか味わえない旬の味覚です。グリーンピースご飯は苦手な人でも食べやすいよう、わかめと合わせてアレンジしています。