



2月給食予定献立表

2月3日 (月) 節分メニュー
2月12日 (木) 3年生 汁物部門第一位 豚汁
2月13日 (金) バレンタインテーマメニュー
2月20日 (金) 受験応援 *ソースかつ丼*

・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。



清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2 748kcal・31.1g 23.2g・3.2g 米粉の野菜のひりから漬け きな粉ケーキ 肉野菜うどん	3 787kcal・34.6g 25.1g・2.2g 抹茶大豆 いわし 鰯のかば焼き丼 根菜たっぷり汁	4 803kcal・24.2g 28.6g・1.7g ヨーグルトかん ブルーベリーソースかけ ホワイトカレー ダイコーンサラダ	5 710kcal・26.7g 18.3g・3.4g みかん 茶飯 おでん	6 803kcal・38.2g 27.0g・2.5g 白ごまプリン さばの塩漬け 和風サラダ 麦ご飯 吳汁
	赤 牛乳、きくわかめ、豚肉、きな粉(大豆、牛乳(調理用)) 黄 うどん、サラダ油、三温糖、ごま油、米粉、上白糖 緑 キャベツ、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、きゅうり、だいこん	牛乳生いわし開き、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、大豆、きな粉 牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、粉チーズ、粉寒天、ブルーベリーグルト 精白米、じゃがいも、こんにゃく、じゃがいも、薄力粉	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、粉チーズ、粉寒天、ブルーベリーグルト 精白米、精麦、サラダ油、有塩バター、薄力粉、上白糖 玉葱、にんじん、しめじ、冷凍ホールコーン、だいこん、きゅうり、ブルーベリー、レモン	牛乳、焼竹輪、揚げポール、生揚げ、うすら卵水煮、おでん用昆布 精白米、精麦、サラダ油、さといも、上白糖、練りごま、白、白ごま、黒砂糖 だいこん、えのきだけ、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳、さばカットわかめ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、牛乳(調理用) 精白米、精麦、サラダ油、さといも、上白糖、練りごま、白、白ごま、黒砂糖 だいこん、えのきだけ、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ
	9 699kcal・30.4g 18.2g・2.4g キャロットかん シーフードサラダ スタミナチャーハン 10 678kcal・27.3g 27.4g・3.9g 花野菜サラダ オレンジ フレンチトースト 中華スープ 11 816kcal・35.5g 31.9g・2.5g 建國記念の日	12 816kcal・35.5g 31.9g・2.5g メヒカリのから揚げ ひじきサラダ こぎつねご飯 豚汁 リクエスト	13 816kcal・30.1g 28.7g・2.7g パレンタインテーマ献立 チョコプリン スパゲティ トマトソース マセドアン サラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、メヒカリ、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、ソナフレーク、干ひじき 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶん、油揚げ油、さといも、こんにゃく にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、冷凍ホールコーン	牛乳、豚肉、粉チーズ、ひよこまめ、牛乳(調理用)、生クリーム、粉ゼラチン ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ホールマトマト缶、しめじトマトケチャップ、トマトビューレー、きゅうり、冷凍ホールコーン
献立名	赤 牛乳、豚肉、赤みそ、木綿豆腐、冷凍むきえいひいか短冊、カットわかめ、粉寒天 黄 面食、精麦、サラダ油、白すりごま、ごま油、上白糖 緑 玉葱、にんじん、ねぎ、にんにく、ゆでたけのこ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、みかん果汁	牛乳したまご豚肉生クリーム 食パン、有塩バター、上白糖、サラダ油、じゃがいも みかん果汁、玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、キャベツ、エリンギ、トマトケチャップ、トマトピューレ、カリフラワー、フロッコリー	18 715kcal・27.3g 34.6g・2.1g 海草サラダ ツナボネトースト ツナボネトースト シーフードチャウダーソース 19 780kcal・35.7g 35.2g・2.5g 魚のみそマヨネーズ焼き カリカリ! 油揚げサラダ こまごはん けんちん汁	20 776kcal・32.5g 24.2g・2.8g みかん 受験応援! おかかええ ソース勝つ丼 むらくも汁	牛乳、豚肉、たまご、おかか削り 牛乳、さわら、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ 牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐
	16 818kcal・31.9g 35.9g・2.6g あんにんかん あんかけ焼きそば 大豆とさつま芋のかみかみ煮	17 828kcal・36.0g 33.6g・2.7g チーズオムレツ ツナサラダ チキンライス ミニストローネ スープ 18 715kcal・27.3g 34.6g・2.1g 海草サラダ ツナボネトースト ツナボネトースト シーフードチャウダーソース 19 780kcal・35.7g 35.2g・2.5g 魚のみそマヨネーズ焼き カリカリ! 油揚げサラダ こまごはん けんちん汁	20 776kcal・32.5g 24.2g・2.8g みかん 受験応援! おかかええ ソース勝つ丼 むらくも汁	牛乳、豚肉、たまご、おかか削り 牛乳、さわら、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ 牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐	
	赤 牛乳、豚肉、いか、短冊、板なしあまほくう、うずら卵、煮大豆、かえり煮干、粉寒天、生クリーム、牛乳(調理用) 黄 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶん、油揚げ油、さつまいも、白いりごま 緑 にんじん、もやし、玉葱はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チングツァイ、みかん缶	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、たまご、ダイスチーズ牛乳(調理用)、ツナフレーク、豚肉、ベーコン、ひよこまめ 精白米、精麦、サラダ油、有塩バター、上白糖、シェルマカロニ、じゃがいも 玉葱、にんじん、エリンギ、トマトケチャップ、バセリ、きゅうり、キャベツ、セロリー、ホールトマト缶	21 776kcal・33.4g 22.7g・3.0g みかんのり酢和え 肉豆腐丼 みそ汁 22 776kcal・33.4g 22.7g・3.0g 牛乳豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、きざみのり 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶん、じゃがいも、白いりごま 玉葱、にんじん、こまつな、ねぎ、ににく、だいこん、ぼうれんそう、キャベツ、のきだけ、みかん	21 776kcal・33.4g 22.7g・3.0g 牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐 精白米、精麦、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、油揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう	
献立名	23 ひな誕生日	24 学年末テスト 1日目	25 学年末テスト 2日目	26 776kcal・33.4g 22.7g・3.0g みかんのり酢和え 肉豆腐丼 みそ汁 27 681kcal・29.9g 21.5g・2.0g ししゃもの石垣揚げ 麦ごはん ひじきひりかけ けんちん汁	牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐 精白米、精麦、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、油揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう
	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	28 681kcal・29.9g 21.5g・2.0g かせをひいてしまった時に積極的にとりたい栄養素◎ かせをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める『たんぱく質』や、エネルギー源となる『炭水化物』、のどや鼻などの粘膜を保護する『ビタミンA』などを積極的にとりましょう! 炭水化物 たんぱく質 ビタミンA	牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐 精白米、精麦、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、油揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう
	29 日付 エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に！～ 皿 ¥1,610 ¥2,300 小皿 ¥900 碗 ¥1,210	30	31	32	33
献立名	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	34 かせをひいてしまった時に積極的にとりたい栄養素◎ かせをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める『たんぱく質』や、エネルギー源となる『炭水化物』、のどや鼻などの粘膜を保護する『ビタミンA』などを積極的にとりましょう! 炭水化物 たんぱく質 ビタミンA	牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐 精白米、精麦、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、油揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう
	35	36	37	38	39
	30 血や肉になる	31 热や力の元になる	32 体の調子を整える	33 かせをひいてしまった時に積極的にとりたい栄養素◎ かせをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める『たんぱく質』や、エネルギー源となる『炭水化物』、のどや鼻などの粘膜を保護する『ビタミンA』などを積極的にとりましょう! 炭水化物 たんぱく質 ビタミンA	牛乳、干ひじき、おかか削り、ししゃも、鶏肉、木綿豆腐 精白米、精麦、白いりごま、黒いりごま、でんぶん、薄力粉、油揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ごぼう

