

13・金	ご飯					精白米		849 kcal	
	ししやもの南蛮漬け		ししやも		ねぎ	薄力粉、でんぷん、上白糖	米油、ごま油、白いりごま	31.2 g	
	おかかあえ	○	おかか	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし			30.9 g	
	塩豚汁	リクエスト	豚肉、豆腐	わかめ	にんじん、こまつな	えのきたけ、だいこん、ねぎ、しょうが	じゃがいも	2.4 g	
	★清瀬のジェラートセレクト				ブラッドオレンジ&白あんジェラート	★空のジェラートラムネ味(乳含む)			
16・月	ペンネアラビアータ		ベーコン、豚肉	にんじん、ホトトギス、トマト、チコペ、トマトビュル	にんにく、玉葱、セロリー、マッシュルーム水煮	ペンネ、三温糖	オリーブ油	753 kcal	
	ABCパスタスープ	リクエスト	豚肉	にんじん、パセリ粉	セロリー、玉葱、キャベツ	じゃがいも、ABCパスタ	米油	29.0 g	
	★バイクドチーズケーキ	リクエスト	★たまご	★クリームチーズ、★生クリーム、★ヨーグルト	レモン汁	上白糖、薄力粉		33.6 g	
								2.8 g	
17・火	★飲み物セレクト			★ジョア(アレン・ストロベリー・ブルーベリー・マスクット)★牛乳				819 kcal	
	赤飯		小豆			精白米、もち米	黒いりごま	37.2 g	
	★ミックスフライ		★えび、豚肉			薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)	米油	23.2 g	
	からしあえ		おかか	にんじん、こまつな	もやし			2.8 g	
	吉野汁		鶏肉、油揚げ、なると	にんじん、ほうれんそう	ねぎ	糸こんにゃく、でんぷん			
18・水	★照り焼きチキンピザトースト		鶏肉	★チーズ	ピーマン	玉葱、にんにく	★食パン、上白糖、でんぷん	米油、卵不使用マヨネーズ	808 kcal
	チリビーンズサラダ		大豆		パプリカ粉、にんじん	キャベツ	でんぷん、上白糖	米油	35.7 g
	豆乳コーンシチュー	○	鶏肉、豆乳		にんじん、ほうれんそう	しょうが、セロリー、玉葱、クローブ、ホトトギス	じゃがいも、薄力粉	米油	39.9 g
								3.3 g	
23・月	★かきたまうどん		鶏肉、かまぼこ、凍り豆腐、★たまご		にんじん、ほうれんそう	ねぎ、干し椎茸	うどん、でんぷん	米油	747 kcal
	ひじきあえ	○	ツナ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	ごま油、米油	29.3 g
	ぼたもち	○	きな粉、あずき				もち米、精白米、上白糖		20.1 g
								2.7 g	
24・火	★キャロットライスホワイトソースがけ		鶏肉、★えび、ひよこまめ	★牛乳、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、玉葱、かぶ、クリームコーン	精白米、精麦、薄力粉	オリーブ油、米油、★バター	829 kcal
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご	上白糖	米油	26.7 g
	★チョコレートケーキ	○	★たまご	★牛乳、★生クリーム			上白糖、薄力粉、★チョコレート(乳)	★バター	32.0 g
								2.1 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)
 白菜、大根、人参、キャベツ、ねぎ、里芋
 ほうれん草



～3月の献立より～

- 3日(火)桃の節句**……3月3日は桃の節句です。給食室では春らしい菜の花入りのちらし寿司を作ってお祝します。また、「桃の節句」にちなんで、デザートはももジュースを使ったゼリーです。桃には魔除けの力があると考えられており、桃の花はひなまつりのシンボルです。
- 10日(火)有機野菜**……今年度より、所沢にある有機野菜の農家「所沢農人」「陽子ファーム」より、有機野菜を届けて頂き、使用しています。今年度は7月、12月、2月に使用し、3月もカラフルな大根やサラダ用のかぶ、キャベツを納品していただきます。
- 11日(水)東北3県の料理**……2011年に発生した東日本大震災から15年が経ちます。この震災は、東北で作られた食べ物、電力などのおかげで東京の生活が成り立っているということを感じさせられるものでもありました。給食では、特に被害の大きかった宮城県、岩手県、福島県の郷土料理を提供します。今では全国的になじみのある料理になっているものもありますね。
- 17日(火)卒業&進級祝い**……3年生は中学校生活最後の給食です。3年生の卒業と、これから進級する1、2年生をお祝いする気持ちをこめて、エビフライととんかつのミックスフライ定食です。お赤飯は、お祝いの席には欠かせない日本の伝統的な行事食です。小豆を煮るところから給食室で手作りしています。飲み物は保健給食委員会が企画した飲み物のセレクトです。
- 23日(月)春の彼岸**……1年のうち、昼と夜の長さが同じになる日は「春分の日」と「秋分の日」の2回あります。今年の春分の日は3月20日(金)で、春分の日をはさんだ7日間が「春の彼岸」です。「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりをを感じる時期でもあります。秋の彼岸と同じく、給食室で小豆を炊いてぼたもちを手作りします。秋には季節の花である「萩」にちなんで「おはぎ」、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とよばれます。