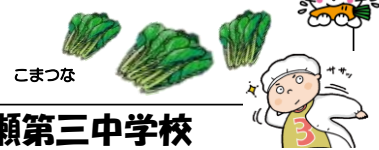




# 4月給食予定献立表

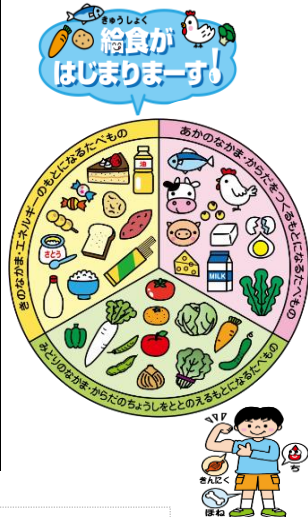
今月も学区内の農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。



・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	日付	7	8	9	10
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)			744kcal・26.3g 20.4g・2.5g	795kcal・35.9g 22.9g・2.7g
献立名	~食器を大切に!~ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)	始業式	入学式	いちご カレーライス ジャコ入り海藻サラダ	白ごまプリン さわらの香味焼き いそあえ 桜ご飯 祝かきたま汁
赤	血や肉になる			牛乳,豚肉,ビザチーズ,牛乳,調理用牛乳,レンズ たまご,海藻ミックス,ちりめんじゃこ	牛乳,さわら,京京みそ,きざみのり,祝いなと, たまご,粉寒天,調理用牛乳
黄	熱や力の元になる			精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,こま すりごま,黒砂糖	精白米,もち米,上白糖,でんぷん,練りごま,白 油,上白糖
緑	体の調子を整える			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,きゅうり,いちご	桜花塩漬,梅調味漬,こまつな,キャベツ,にん じん,えのきたけ
献立名	13	14	15	16	17
	740kcal・37.5g 19.9g・2.7g	744kcal・32.3g 27.6g・2.1g	789kcal・26.5g 25.2g・2.7g	738kcal・31.2g 26.6g・2.4g	713kcal・33.6g 20.0g・2.9g
献立名	鮭の照り焼き ごま和え たけのこご飯 田舎汁	清美オレンジ わかめサラダ オレンジ フレンチトースト ポークビーンズ	きんぴらコロッケ おかかあえ 麦ごはん/のりの佃煮 みそ汁	ヨーグルトかん スパゲティ ミートソース スプリング サラダ	さばのカレー醤油やき おひたし じゃこわかめご飯 具たくさんみそ汁
赤	牛乳,油揚げ,生鮭,生揚げ,赤みそ	牛乳,たまご,大豆,豚肉,カットわかめ	牛乳,きざみのり,豚肉,たまご,木綿豆腐,カット わかめ,白みそ,赤みそ,おかか削り	牛乳,豚肉,大豆,たまご,粉寒天,プレーンヨー グルト	牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,さば, カットわかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ
黄	精白米,三温糖,でんぷん,白すりごま,上白糖, サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	無塩食パン,有塩バター,上白糖,じゃがいも,サ ラダ油,薄力粉,白いりごま,こま油	精白米,精麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも,薄力 粉,パン粉,揚げ油	ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖	精白米,白いりごま,でんぷん,上白糖,じゃがい も,サラダ油
緑	たけのこ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,こ ぼろ,ねぎ,えのきたけ	みかん果汁,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, トマトケチャップ,パセリ,キャベツ,きゅうり, 清見オレンジ	にんじん,玉葱,こぼろ,ねぎ,キャベツ,だいこん	しょうが,にんにく,にんじん,しめじ,玉葱,セロ リー,ピーマン,トマトケチャップ,ホールトマ ト缶詰,トマトピューレ,パプリカ粉,キャベツ, こまつな	グリーンピース(生),ほうれんそう,だいこん,に んじん,はくさい,ねぎ,こぼろ
献立名	20	21	22	23	24
	775kcal・33.4g 24.3g・2.8g	733kcal・24.8g 34.9g・1.4g	726kcal・32.2g 25.2g・3.1g	790kcal・28.7g 24.1g・2.5g	792kcal・33.4g 22.5g・2.5g
献立名	よもぎだんご かきたまうどん 青菜とツナの和え物	あんにんかん セサミトースト 春野菜のポトフ	ししゃもの油淋鶏ソースがけ キムチチャーハン 五目卵スープ	セサミケーキ 海の幸ピラフ ABCスープ	りんごかん 肉豆腐丼 みそ汁
赤	牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,だし昆布,たまご, ツナフレーク,きな粉	牛乳,鶏肉,ウィンナー,ひよこめ,粉寒天,生ク リーム,調理用牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉,納ごし豆腐,たまご,ししゃも	牛乳,いか,冷凍むきえび,炊き込みわかめ,豚肉, たまご,調理用牛乳,生クリーム	牛乳,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,カットわかめ,白み そ,赤みそ,粉寒天
黄	うどん,サラダ油,でんぷん,白玉粉,上新粉,上 白糖	食パン,有塩バター,上白糖,白いりごま,白すり ごま,じゃがいも,サラダ油	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,ABCバス タ,薄力粉,白すりごま,上白糖,有塩バター,白 いりごま	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,ABCバス タ,薄力粉,白すりごま,上白糖,有塩バター,白 いりごま	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,じゃが いも
緑	にんじん,ねぎ,干し椎茸,こまつな,キャベツ, よもぎ粉	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,しめじ,セロ リー,グリーンアスパラ,パイン缶	キムチ漬,ねぎ,にんじん,ピーマン,玉葱,たけ のこ,こまつな,干し椎茸,しょうが,にんにく	玉葱,にんじん	玉葱,にんじん,こまつな,ねぎ,しめじ,はくさい, りんご ジュース
献立名	27	28	29	30	
	719kcal・33.5g 20.2g・2.8g	716kcal・33.4g 33.7g・2.7g		744kcal・32g 24.6g・2.8g	
献立名	ヘルシーハンバーグ からしあえ ごまご飯 春野菜のみそ汁	清美オレンジ シーフードサラダ チリビーンズサンド 野菜ときのこの クリームスープ	昭和の日	白身魚のみそマヨネーズ 焼き チキンライス 卵とコーンの スープ	
赤	牛乳,豚肉,木綿豆腐,たまご,カットわかめ,白 みそ,赤みそ	牛乳,大豆,豚ひき肉,鶏肉,調理用牛乳,生クリ ム,冷凍むきえび,いか,カットわかめ		牛乳,鶏肉,ベーコン,短冊,たまご,ホキ切り身,牛 乳,調理用,赤みそ,粉チーズ	
黄	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,パン粉,上 白糖,でんぷん,じゃがいも	背割りコッパン,サラダ油,薄力粉,有塩バ ター,上白糖		精白米,サラダ油,でんぷん,マヨネーズ,パン粉	
緑	玉葱,にんじん,しょうが,こまつな,だいこん, キャベツ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトケ チャップ,トマトピューレ,えのきたけ,しめじ, ほうれんそう,きゅうり,キャベツ,清見オレンジ		玉葱,にんじん,冷凍グリーンピース,トマトケ チャップ,クリームコーン缶詰,冷凍ホール コーン,しめじ	



今年度もよろしくお願いいたします。  
今年度は、8人の調理員と栄養士で衛生管理に努め、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。

春の旬の食材・・・13日には、生のたけのこを使い『たけのこご飯』、17日には、生のグリーンピースを使って『じゃこわかめご飯』を炊く予定です。  
旬の食材は美味しく栄養価も高いので積極的に食べましょう。

