



# 5月給食予定献立表

5月1日 (金) 八十八夜献立  
5月18日 (月) 郷土料理~高知県  
5月19日 (火) 食育の日~和食献立~地産地消

・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。

今月も清瀬の農家さんが作った清瀬産の野菜を給食で使います。



八十八夜メニュー

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金	土	
献立名	<b>五大栄養素の働きを知ろう!</b> 		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 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210 血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える		1 824kcal・29.4g 33.3g・2.7g 抹茶あずきケーキ けんちんうどん わかめあえ 牛乳、油揚げ、鶏肉、カットわかめ、調理用牛乳、生クリーム うどん、サラダ油、こんにゃく、ごま油、有塩バター、上白糖、薄力粉、甘納豆 ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、ごまつな、キャベツ、えのきたけ	2 ことし ほんじゅうはちや がつ ふつか 今年の八十八夜は5月2日です。 しんや あじ 新茶を味わいましょう。 	
赤							
黄							
緑							
献立名	<b>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</b> みどりの日		<b>こどもの日</b> 	<b>振替休日</b>	6 クリーム ヨーグルトかん 切り干し大根のサラダ ごま麻婆丼 牛乳、木綿豆腐、豚肉、大豆、赤みそ、ツナフレーク、粉寒天、プレーンヨーグルト、生クリーム、調理用牛乳 精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、白すりごま、上白糖 しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、切干しだいこん、にんじん、ごまつな、キャベツ	7 818kcal・32.4g 28.8g・2.1g 新じゃが丸ごと揚げ あんかけ焼きそば 青菜とツナの和え物 牛乳、豚肉、冷凍むきえびいか、かまぼこ、うずら卵水煮、ツナフレーク 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、新じゃが、揚げ油 にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、ごまつな、だいこん、キャベツ	<b>これは、なんの花?</b>  これは、じゃがいもの花です。 春の新じゃがは、柔らかく、ほくほくした食感と自然な甘味が特徴です 皮ごと食べることで、栄養も無駄なくとることができます
赤							
黄							
緑							
献立名	11 701kcal・28.8g 19.6g・2.9g ひりから肉じゃが 麦ご飯/エコふりかけ みそ汁 牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	12 764kcal・29.9g 32.1g・2.2g 海草サラダ ビスキュイパン ポークピンス 牛乳、たまご、大豆、豚肉、海藻ミックス	13 846kcal・35.0g 31.3g・2.7g ししゃもの石垣揚げ 中華おこわ ビーフンスープ 牛乳、焼き豚、ししゃも、豚肉、うずら卵水煮	14 839kcal・29.1g 32.6g・2.8g セサミケーキ スパゲティマトソース 新ごぼうサラダ 牛乳、豚肉、粉チーズ、調理用牛乳、生クリーム	15 768kcal・30.8g 25.2g・2.3g オレンジかん いかの更紗揚げ ひじきサラダ ごまご飯 みそ汁 牛乳、いか、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天	12日は、中間テストです。 朝ごはんは、脳の大切なエネルギー源です。 <b>主食・主菜・副菜を</b> そろえてしっかり食べて、 体調を整えて、テストに臨みましょう。 給食もみんなを応援しています!	
赤							
黄							
緑							
献立名	<b>郷土料理</b> 卵焼き おひたし かつおめし さつま汁 牛乳、かつお、角切り、たまご、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	<b>食育の日</b> さばの塩焼き のり酢あえ 麦ご飯/青菜のふりかけ いなか汁 牛乳、ちりめんじゃこ、おかつが削り、さば切り身、きざみりの生揚げ、白みそ、赤みそ	20 675kcal・30.8g 18.6g・3.1g 冷凍パン 中華丼 わかめスープ 牛乳、豚肉、いか、冷凍むきえび、かまぼこ、うずら卵水煮、鶏肉、カットわかめ、木綿豆腐	21 756kcal・32.1g 33.1g・2.3g ぶどうかん フレンチサラダ ピザトースト ポトフ 牛乳、ツナフレーク、ピザチーズ、鶏肉、粉寒天	22 678kcal・31.1g 19.0g・2.5g 鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら 麦ご飯 塩豚汁 牛乳、生鮭、豚肉	<b>運動会</b> <b>がんばれー!!</b> 	
赤							
黄							
緑							
献立名	25 794kcal・31.5g 28.6g・2.4g メロン 玉子丼 ごまだれ汁 牛乳、たまご、きざみりのり、鶏肉、油揚げ、白みそ	26 662kcal・30.1g 31.8g・2.1g ひよこ豆のサラダ エッグトースト 野菜スープ 牛乳、たまご、ピザチーズ、ひよこめめ、鶏肉	27 854kcal・37.4g 27.6g・3.1g <b>運動会予行練習</b> チキンカツ スパイシー トマトライス まんてんサラダ 牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、細切り、鶏肉、たまご、干ひじき、大豆	28 847kcal・33.3g 26.4g・2.7g フルーツのヨーグルトかけ マーボー丼 キャベツと春雨のスープ 牛乳、木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉、プレーンヨーグルト	29 744kcal・32.7g 26.6g・2.9g きびなごの南蛮漬け おひたし ごぎつねご飯 みそ汁 牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご、カットわかめ、白みそ、赤みそ	<b>運動会</b> カフェオレかん ポークカレーライス ツナ入り大根サラダ 牛乳、豚肉、ひよこめめ、ツナフレーク、粉寒天、調理用牛乳	
赤							
黄							
緑							
献立名	30 853kcal・27.1g 30.9g・2.1g しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、ごまつな、メロン	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、にんじん、玉葱、ほうろれんそう	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、にんじん、玉葱、ほうろれんそう	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、ごまつな、メロン	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト、マッシュルーム、水、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、トマト、マッシュルーム、水、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり	