

令和3年度 1月献立表

清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	7			7
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量				
	小皿 椀 丼	<p>あけましておめでとうございます！冬休みはゆっくり休めましたか？ 3年生は受験が間近に迫ってきましたね。 食事から栄養をしっかりと摂って、体調を万全に整えてください。ね。 陰ながら応援しています・・・</p> <p>3学期も栄養士、調理員で力を合わせてみなさんに おいしい給食を届けられるよう、がんばります！</p> <p>21日は1年生のリクエストメニューです！ 1年生に選ばれたのはみんな大好き「シャーシャー麺」でした。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 津嶋</p>			始業式
	赤 黄 緑	<p>赤 血や肉になる 黄 熱や力のもとになる 緑 体の調子を調える</p>			
献立名	10	11	12	13	14
	773kcal・29.6g 23.8g・3.1g	852kcal・31.7g 16.9g・2.8g	908kcal・27.9g 34.9g・2.3g	810kcal・32.7g 33.0g・3.0g	849kcal・31.3g 26.8g・3.1g
	成人の日	<p>ひじきあえ たまご丼 おしるこ</p>	<p>りんご ガーリックライスの 青菜とツナの ホワイトソースかけ 和え物</p>	<p>シーフード サラダ 卵入り野菜カレー ビスキュイパンシチュー</p>	<p>杏仁かん ごま麻婆丼 卵スープ</p>
	赤 黄 緑	<p>★牛乳★たまご★ぎざみのり★干ひじき★かまぼこ★あずき★納豆 ★牛乳★冷凍むきえび★鶏肉モモ★ベーコン★生クリーム★オイルツナ ★丸パン★上白糖★有塩バター★薄力粉★じゃがいも★サラダ油 ★牛乳★木綿豆腐★豚ひき肉★赤みそ★生わかめ★たまご★粉寒天★生クリーム しょうがにんにくにねぎ干し椎茸だけのこゆでにらみかん缶、パン缶</p>			
献立名	17	18	19	20	21
	773kcal・29.6g 23.8g・3.1g	853kcal・29.4g 26.2g・1.8g	815kcal・34.9g 18.2g・2.8g	824kcal・27.1g 30.4g・2.6g	810kcal・27.9g 25.6g・3.0g
	ししゃもの野菜あんかけ 韓国風ちらし寿司 トックの スープ	<p>ぼんかん 回鍋肉丼 ジャンボ餃子</p>	<p>肉じゃが じゃこ入り菜飯 ちゃんこ汁</p>	<p>野菜とコーンの かぼちゃプリン ソテー きなごま揚げパン レンズ豆の スープ</p>	<p>サイダーボンチ えび入り シャーシャー麺 海藻サラダ</p>
	赤 黄 緑	<p>★牛乳★豚ひき肉★かまぼこ★納豆★豆腐★たまご★ししゃも ★牛乳★豚モモ肉★いか★赤みそ★豚ひき肉 ★牛乳★ちりめんじゃこ★豚モモ肉★豚肉鶏肉モモ★たら ★牛乳★きな粉★レンズまめ★たまご★牛乳★生クリーム ★牛乳★鶏ひき肉★冷凍むきえび★赤みそ★海藻ミックス★粉寒天</p>			
献立名	24	25	26	27	28
	793kcal・30.3g 28.5g・2.3g	881kcal・41.0g 36.5g・2.2g	858kcal・32.4g 33.1g・3.1g	816kcal・33.3g 16.0g・2.1g	820kcal・35.1g 24.3g・3.2g
	はたはたの磯辺揚げ ひじきの磯煮 五色ご飯 栄養みそ汁	<p>ごま入りポイルキャベツ コッペパン クジラの竜田揚げ シチュー</p>	<p>2色かん ツナサラダ ソフト麺 ミートソース</p>	<p>オレンジかん 魚の照り焼き はりはり漬け ご飯 スキー汁</p>	<p>きのこ入り サラダ エビピラフ シーフード チャウダー</p>
	赤 黄 緑	<p>★牛乳★鶏ひき肉★油揚げ★はたはた★あおのり★干ひじき★大豆★木綿豆腐★白みそ★赤みそ ★牛乳★くしら肉★鶏肉モモ★粉チーズ★ダイスチーズ★生クリーム ★牛乳★豚ひき肉★大豆★粉チーズ★ダイスチーズ★オイルツナ★乳酸菌飲料★粉寒天 ★ソフト麺★サラダ油★上白糖★薄力粉 ★牛乳★豚肉★木綿豆腐★白みそ★生鮭★刻み昆布★粉寒天 ★牛乳★冷凍むきえび★ベーコン★炊き込みわかめ★たら★ダイスチーズ★生クリーム</p>			
献立名	31	1月24日～30日は全国学校給食週間です！！			
	812kcal・36.0g 23.2g・2.8g	<p>日本で学校給食が始まったのは、明治22年です。 山形県鶴岡町の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために 食事を提供しよう！というのが始まりだそうです。やさしいですね。 現在は、学校給食週間に設けることで、学校給食の意義や役割について 理解・関心を深めるのをねらいとしています。</p> <p>みなさんが毎日当たり前のように食べている給食・改めてその役割について考えてみませんか？ 今月は大正や、昭和の昔懐かしいメニューがたくさん登場します。 今の給食と昔の給食を比べてみるのもおもしろいかもしれませんよ～</p>			
	千草焼 和風サラダ 麦ご飯 昆布団子スープ	<p>くしら肉もでるよ</p>			
	赤 黄 緑	<p>★牛乳★干ひじき★鶏ひき肉★刻み昆布★ちりめんじゃこ★木綿豆腐★たまご ★牛乳★干ひじき★鶏ひき肉★刻み昆布★ちりめんじゃこ★木綿豆腐★たまご しょうがにんにくにんにく★こまつな★ねぎ★干し椎茸★ほうれんそう★キャベツ★れんこん</p>			

- ※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、
★を表示しています。

◎1人分の量を守って、
おいしく食べましょう。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	40
脂質(g)	30
食塩相当量(g)	10