令和3年度　3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 / エネルギー・たんぱく質 / 脂質・食塩相当量	1 / 779kcal・29.3g / 32.4g・2.9g	2 / 799kcal・37.8g / 21.8g・3.1g	3 / 788kcal・39.5g / 17.8g・2.9g	4 / 851kcal・34.0g / 23.9g・2.9g
	皿 小皿 椀 丼	海藻サラダ オレンジかん チリコンカン チーズコーントースト	けんちんうどん お好み焼き ごまあえ	桃ゼリー おひたし ちらし寿司 すまし汁 鮭の照り焼き ひなまつり献立	ごまあえ あぶら麩丼 のっぺい汁
赤	赤　血や肉になる	★牛乳(飲用）,★ダイスチーズ,★ピザチーズ,豚モモ肉,金時豆,大豆,海藻ミックス,粉寒天	★牛乳(飲用）,油揚げ,鶏肉モモ,★いか,★冷凍むきえび,★たまご,あおのり	★牛乳(飲用）,★冷凍むきえび,★たまご,生鮭,木綿豆腐,ちらしかまぼこ生わかめ,粉寒天,粉ゼラチン	★牛乳(飲用）,板なしかまぼこ,★たまご,きざみのり,豚モモ肉,焼き竹輪
黄	黄　熱や力のもとになる	★食パン★卵不使用マヨネーズ,★有塩バター,サラダ油,上白糖,★薄力粉	★うどん,サラダ油,こんにゃく,ごま油,★薄力粉,上白糖,白すりごま	精白米,上白糖,サラダ油,白いりごま,三温糖	精白米,精麦,白いりごま,★あぶら麩,しらたき,上白糖,白すりごま,サラダ油,さといも,こんにゃく,でんぷん
緑	緑　体の調子を調える	玉葱,にんじん,ホールコーン,パセリ,にんにく,セロリー,トマトケチャップ,トマトピューレ,パプリカ(粉）,キャベツ,きゅうり,みかん果汁,みかん缶	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,キャベツ,ホールコーン,トマトケチャップ,ほうれんそう,もやし	たけのこ,にんじん,れんこん,干し椎茸,さやえんどう,はくさい,だいこん,桃果汁ジュース,黄桃缶	玉葱,にんじん,干し椎茸,こまつな,だいこん,たけのこ,ごぼう,ねぎ
献立名	7 / 782kcal・31.7g / 26.3g・2.9g	8 / 796kcal・30.1g / 35.2g・2.8g	9 / 893kcal・33.2g / 22.7g・3.2g	10 / 840kcal・21.6g / 27.0g・2.4g	11 / 797kcal・31.1g / 21.9g・3.0g
	タラのラビゴットソース エビピラフ ペイザンヌスープ	ビーンズサラダ 手作りピザパン コーンシチュー	肉じゃが かやくごはん 呉汁	フレンチサラダ スコーン ガーリックライス 野菜スープ	煮びたし じゃこわかめおにぎり ししゃものから揚げ すいとん 震災献立
赤	★牛乳(飲用）,★冷凍むきえび,ベーコン,たら	★牛乳(飲用）,ベーコン,オイルツナ,★ピザチーズ,大豆,ひよこまめ,鶏肉モモ,★牛乳(調理用）,★粉チーズ,★生クリーム	★牛乳(飲用）,鶏肉モモ,油揚げ,豚モモ肉,大豆,白みそ,赤みそ	★牛乳(飲用),ベーコン,★牛乳(調理用）	★牛乳(飲用）,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,ししゃも,鶏肉モモ
黄	精白米,精麦,★有塩バター,でんぷん,★薄力粉,揚げ油,サラダ油,上白糖	★強力粉,★薄力粉,上白糖,オリーブ油,サラダ油,ごま油,じゃがいも,★有塩バター	精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,じゃがいも,さといも	精白米,精麦,★有塩バター,揚げ油,サラダ油,じゃがいも,上白糖,★薄力粉,いちごジャム	精白米,白いりごま,でんぷん,揚げ油,★薄力粉,サラダ油,さといも
緑	玉葱,にんじん,ホールコーン,パセリ粉,トマト,パセリ,かぶ,キャベツ	にんにく,玉葱,トマトケチャップ,トマトピューレ,マッシュルームホールコーン,ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,クリームコーン缶詰,パセリ	にんじん,ごぼう,干し椎茸,玉葱,さやいんげん,だいこん,ねぎ	にんにく,エリンギ,玉葱,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,きゅうり	しょうが,こまつな,にんじん,えのきたけ,だいこん,ごぼう,ねぎ
献立名	14 / 899kcal・29.1g / 30.1g・2.5g	15 / 859kcal・37.0 g / 33.7g・3.1g	16 / 809kcal・36.8g / 24.1g・2.7g	17 / 819kcal・31.4g / 25.5g・2.3g	18
	まんてんサラダ サワーかん キャロット オムライス ポタージュ	ジャンボ餃子 野菜の あんかけ焼きそば ピリ辛漬け	お祝いカツ　卒業＆進級お祝い献立 和風サラダ 赤飯 みそ汁	家常豆腐 ごまご飯 大根と春雨のスープ	卒業式
赤	★牛乳(飲用）,鶏肉モモ,★たまご,干ひじき,大豆,★牛乳(調理用）,★生クリーム,★乳酸菌飲料,粉寒天	★牛乳(飲用）,豚モモ肉,★冷凍むきえび,★いか　短冊,板なしかまぼこ,★うずら卵,豚ひき肉	★牛乳(飲用）,ささげ,豚ひれ60ｇ,★たまご,生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	★牛乳(飲用）,生揚げ,豚モモ肉,赤みそ,豚モモ肉	
黄	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,★薄力粉,★有塩バター	★蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,★ぎょうざの皮,★薄力粉,揚げ油	精白米,もち米,黒いりごま,★薄力粉,★パン粉(乾燥),★パン粉(生),揚げ油,白いりごま,白すりごま,ごま油,上白糖	精白米,精麦,白いりごま,サラダ油,でんぷん,ごま油,普通はるさめ	
緑	玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマトケチャップ,だいこん,キャベツ,クリームコーン缶詰,ホールコーン,パセリ	にんじん,もやし,玉葱,はくさい,にんにく,しょうが,チンゲンツァイ,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,だいこん	もやし,キャベツ,こまつな,えのきたけ	干し椎茸,にんじん,ねぎ,たけのこ,キャベツ,しょうが,にんにく,だいこん,チンゲンツァイ	
献立名	21	22 / 863kcal・33.4g / 31.1g・2.6g	23 / 850kcal・31.3g / 27.0g・2.5g	24 / 899kcal・25.4g / 21.8g・2.2g	25
	春分の日	魚のみそマヨネーズ焼き じゃこ入りサラダ 麦ご飯 具だくさん味噌汁	杏仁かん ごま麻婆丼 ひじきあえ	フルーツのヨーグルトかけ チキンカレー わかめサラダ	修了式
赤		★牛乳(飲用）,さわら,白みそ,油揚げ,赤みそ,ちりめんじゃこ	★牛乳(飲用）,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,干ひじき,かまぼこ,粉寒天,★牛乳(調理用）	★牛乳(飲用）,鶏肉モモ,★粉チーズ,★牛乳(調理用）,生わかめ,★プレーンヨーグルト	
黄		精白米,精麦,★卵不使用マヨネーズ,サラダ油,さといも,白いりごま,白すりごま,ごま油,上白糖	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,,でんぷん,ごま油,白すりごま,白いりごま	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,★薄力粉,★有塩バター,上白糖	
緑		玉葱,万能ねぎ,はくさい,もやし,ねぎ,ごぼう,だいこん,きゅうり,ホールコーン,にんじん	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,にら,こまつな,だいこん,みかん缶,パイン缶	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	

※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。

早いもので、今年度ももうすぐ終わりですね。みなさんどんな1年でしたか・・？
給食室はコロナウイルスの影響でイレギュラーな対応に追われることもあり、
なにかとバタバタとすることが多かったように感じます。
はやく普段通りの生活が戻って来ると良いですね・・

そして今月は2月に幻となったかつ丼が「お祝いカツ」となって復活します！
卒業&進級お祝いメニューです。
3年生は最後の給食ですね。五中での最後の給食、よく味わってください。
卒業して在給食を思い出してくれると嬉しいです！

**8日はパン生地から作る「手作りピザパン」です。
ピザパンの製造過程を事務室横に掲示する予定です。
ぜひご覧ください・・！**