

令和4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	2	3	
	皿	小皿	りんご	ポテトサラダ	ぎせい豆腐・おひたし	桃ゼリー
	椀	丼	エビピラフ	ミネストローネ	こぎつねご飯	春のちらし寿司
	赤	血や肉になる	★牛乳(飲用)・★冷凍むきえび・ベーコン・豚モモ肉・ひよこまめ	★牛乳(飲用)・鶏むき肉・油揚げ・木綿豆腐・★たまご・生揚げ・赤みそ	★牛乳(飲用)・★冷凍むきえび・★たまご・祝いなるこ・板なしかまぼこ・きびなご・粉ゼラチン	
黄	熱や力のもとになる	精白米・精麦・★シエルマカロニ・じゃがいも・サラダ油・上白糖	精白米・サラダ油・上白糖・こんにゃく・じゃがいも	精白米・上白糖・サラダ油・白いりごま・でんぶん・揚げ油		
緑	体の調子を調える	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・干し椎茸・パイン缶	玉葱・にんじん・ホールコーン・セロリー・トマト缶(ホール)・パセリ・きゅうり・りんご	にんじん・ねぎ・干し椎茸・しょうが・ほうれんそう・もやし・だいこん・ごぼう	だけのこ・ぶき・にんじん・れんこん・干し椎茸・さやえんどう・こまつな・しょうが・桃果汁・ジュース・レモン果汁・黄桃缶	
献立名	6	7	8	9	10	
	818kcal・27.9g 29.0g・3.3g	876kcal・34.8g 47.1g・3.6g	835kcal・37.7g 35.5g・2.0g	845kcal・33.8g 25.7g・2.6g	913kcal・25.7g 25.6g・2.3g	
	バインかん	ツナサラダ	はちみつ豆乳プディング	煮びたし	オレンジかん	
	赤	★牛乳(飲用)・豚モモ肉・刻み昆布・豚ばら・かまぼこ・生揚げ・白みそ・ツナ水煮・★たまご・粉寒天	★牛乳(飲用)・ボンレスハム・鶏肉モモ・ベーコン・★牛乳(調理用)・★生クリーム・オイルツナ(ルー)	★牛乳(飲用)・ベーコン・生鮭(角切り)・★牛乳(調理用)・★生クリーム・豆乳・粉ゼラチン	★牛乳(飲用)・炊き込みわかめ・ししゃも・油揚げ・鶏肉モモ	★牛乳(飲用)・豚モモ肉・★粉チーズ・★牛乳(調理用)・レンズまめ・海藻ミックス・粉寒天
黄	精白米・精麦・サラダ油・白いりごま・こんにゃく・ごま油・上白糖	米粉コッペパン・ライス・卵不使用マヨネーズ・サラダ油・じゃがいも・★薄力粉・★有塩バター・上白糖	★生パスタ・サラダ油・★薄力粉・上白糖・はちみつ	精白米・白いりごま・でんぶん・★薄力粉・揚げ油・サラダ油・さといも	精白米・精麦・白いりごま・サラダ油・じゃがいも・★薄力粉・上白糖	
緑	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・干し椎茸・パイン缶	とうもろこし缶詰・玉葱はくさい・にんじん・パセリ・きゅうり・キャベツ・レモン果汁	しめじ・玉葱・エリンギ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・ホールコーン・みかん缶	しょうが・ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・干し椎茸・ねぎ	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・みかん果汁・みかん缶	
献立名	13	14	15	16	17	
	909kcal・30.7g 20.9g・2.0g	863kcal・32.0g 28.8g・3.1g	818kcal・36.3g 23.5g・2.5g	819kcal・37.1g 38.2g・2.3g	卒業式	
	白玉入りフルーツポンチ	ぶどうかん	ミックスフライ	シーフードサラダ		
	赤	★牛乳(飲用)・豚モモ肉・生わかめ・豚ひき肉・粉寒天	★牛乳(飲用)・豚モモ肉・生わかめ・豚ひき肉・粉寒天	★牛乳(飲用)・ささげ・★フライドチキン・豚ひれ・★たまご・木綿豆腐・ほしにかまぼこ		★牛乳(飲用)・★たまご・★ピザチーズ・レンズまめ(乾)・★冷凍むきえび・★いか・生わかめ
黄	精白米・精麦・上白糖・でんぶん・サラダ油・ピーン・冷凍白玉もち	★蒸し中華めん・ごま油・サラダ油・★きょうざの皮・★薄力粉・揚げ油・上白糖	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・白すりごま・上白糖	★無塩食パン・卵不使用マヨネーズ・サラダ油・上白糖		
緑	にんにく・しょうが・だけのこ・チンゲンツァイ・ねぎ・にんじん・干し椎茸・もやし・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ねぎ・ホールコーン・にら・キャベツ・ぶどうジュース	ほうれんそう・もやし・にんじん・みつばい・いちご	パセリ・玉葱・にんじん・トマト缶詰・きゅうり・キャベツ・みかん		
献立名	20	21	22	23	24	
	792kcal・36.2g 24.2g・2.3g	春分の日	863kcal・24.8g 26.6g・1.6g	892kcal・40.5g 28.8g・2.8g	修了式	
	魚のカレー・醤油焼き		がね揚げ	いちごジャムケーキ		
	赤		★牛乳(飲用)・干ひじき・おおか刺し・糸削り・ホキ切り身・生わかめ・油揚げ・木綿豆腐	★牛乳(飲用)・木綿豆腐・油揚げ・豚肩肉・★冷凍むきえび・★うずら卵・★たまご		★牛乳(飲用)・豚モモ肉・★冷凍むきえび・★いか・短冊・たこスライス・青大豆・大豆・★牛乳(調理用)・★たまご・★生クリーム
黄	精白米・白いりごま・サラダ油・白すりごま・上白糖・でんぶん・さといも・こんにゃく		精白米・サラダ油・白いりごま・上白糖・普通はるさめ(乾)・ごま油・さつまいも・★薄力粉・白すりごま・揚げ油	★ハーフスパゲティ・サラダ油・★薄力粉・上白糖・白いりごま・白すりごま・★有塩バター・いちごジャム		
緑	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・えのきたけ・だいこん・ごぼう・ねぎ	ごぼう・にんじん・干し椎茸・切干しだいこん・キャベツ・万能ねぎ	にんにく・にんじん・玉葱・セロリー・トマトピューレ・トマトケチャップ・トマト缶詰(ホール)・ピーマン・キャベツ・きゅうり			

- ※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。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

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)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満