



1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。



にんじん はくさい
ほうれんそう こまつな だいこん いちご

1月11日(水)【鏡開き】・・・ おしるこ
1月19日(金)【食育の日】・・・ 東京牛乳(東京都民も地元の牛乳が飲める) 多摩酪農家登

1月24日(水)～1月30日(火)【学校給食週間】
◎1月24日(水) 図書給食～『リラの花咲く、けものみち』より・・・ スパニッシュオムレツ
初登場!～清瀬市産人参を使用した・・・ にんじんパン

- ・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。

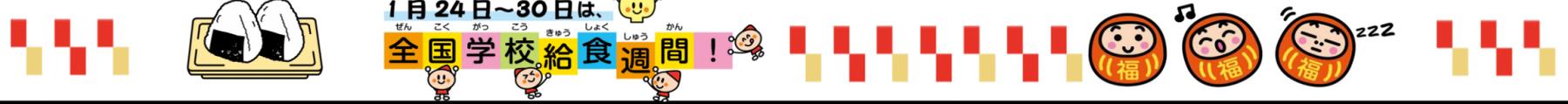
◎1月26日(金) 試食会～三中リクエスト献立より・・・ ジャージャー麺

清瀬第三中学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|--|------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | 日付 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) | | 853kcal・25.7g 27.4g・2.1g | 838kcal・32.6g 19.3g・2.9g | 754kcal・32.6g 23.9g・2.8g |
| 献立名 | ～食器を大切に!～ | <p>始業式</p> | | | |
| | <p>皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)</p> | | | | |
| 赤 | 血や肉になる | | | | |
| 黄 | 熱や力の元になる | | | | |
| 緑 | 体の調子を整える | | | | |



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|--|---|--|---|--|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 801kcal・27.4g 31.4g・2.9g | 748kcal・28.8g 22.2g・3.0g | 783kcal・34.7g 20.3g・2.1g | 831kcal・29.2g 28.9g・2.3g | 775kcal・30.3g 18.9g・3.3g |
| 献立名 | <p>ヨーグルトかん 青のりポテト きなこ・ごま揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮</p> | <p>揚げワンタンサラダ 天津丼 白菜と春雨のスープ</p> | <p>タロのカレーマリネ シーフードピラフ ミネストローネスープ</p> | <p>オレンジかん カリカリ! 油揚げサラダ ごま麻婆丼</p> | <p>ホキの麦みそ焼き ごま和え 東京牛乳 麦ごはん 団子汁</p> |
| | 赤 | 牛乳,きな粉,豚ひき肉,あおのり,粉寒天,プレーンヨーグルト | 牛乳,冷凍むきえび,たまご,鶏肉,木綿豆腐 | 牛乳,いか 短冊,冷凍むきえび,たら切り身,大豆,短冊ベーコン | 牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,油揚げ,粉寒天 |
| 黄 | 米粉パン,揚げ油,白すりごま,上白糖,春雨,でんぷん,ごま油,じゃがいも | 精白米,サラダ油,上白糖,でんぷん,生ワンタン皮,揚げ油,ごま油,普通はるさめ | 精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,揚げ油,上白糖,シエルマカロニ,じゃがいも | 精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,白すりごま | 精白米,精麦,上白糖,白すりごま,冷凍白玉もち |
| 緑 | はくさい,にんじん,ねぎ,チンゲンツァイ,しょうが,もやし | にんじん,たけのこ水煮,にら,ねぎ,冷凍グリーンピース,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,はくさい,干し椎茸,こまつな | 玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,セロリー,トマト缶詰,パセリ | しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,キャベツ,にんじん,冷凍ホールコーン,玉葱,みかん果汁 | ほうれんそう,だいこん,にんじん,ねぎ |

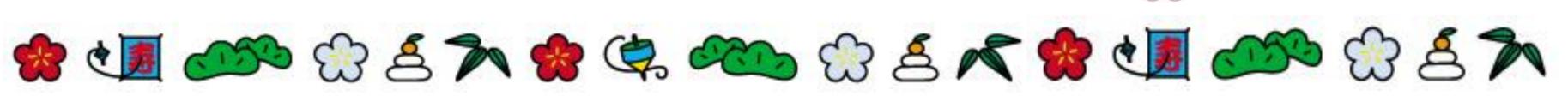


1月24日～30日は、**全国学校給食週間!**

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|--|--|--|--------------------------------------|---|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 867kcal・30.1g 28.5g・2.8g | 749kcal・28.5g 22.2g・3.4g | 762kcal・31.3g 32.9g・2.8g | 810kcal・39.0g 22.8g・3.2g | 838kcal・28.2g 32.4g・2.6g |
| 献立名 | <p>大豆入りポテトコロッケ アーモンド和え 麦ご飯/のりの佃煮 味噌汁</p> | <p>ししゃもの二色揚げ キムチチャーハン トックのスープ</p> | <p>スパニッシュオムレツ にんじんパン コーンシチュー</p> | <p>煮びたし 鯖の塩焼き じゃこわかめごはん すいとん</p> | <p>リクエスト献立 杏仁かん ジャージャー麺 中華スープ</p> |
| | 赤 | 牛乳,きざみりのり,豚ひき肉,大豆,たまご,カットわかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ | 牛乳,豚肉,ししゃも,たまご,あおのり,絹ごし豆腐 | 牛乳,鶏肉,大豆,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム,たまご,豚ひき肉 | 牛乳,ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,さば切り身,油揚げ,豚肉,木綿豆腐 |
| 黄 | 精白米,精麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,揚げ油,ダイスアーモンド,粉末アーモンド | 精白米,ごま油,薄力粉,でんぷん,揚げ油,トック,白いりごま | にんじん食パン,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,上白糖 | 精白米,白いりごま,さといも,薄力粉,白玉粉 | 蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,普通はるさめ |
| 緑 | にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,えのきたけ | キムチ漬,ねぎ,にんじん,ピーマン,干し椎茸,はくさい,チンゲンツァイ | 玉葱,にんじん,クリームコーン缶詰,冷凍ホールコーン,パセリ,ピーマン,トマトケチャップ | こまつな,にんじん,えのきたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ | にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,干し椎茸,もやし,きゅうり,にんじん,チンゲンツァイ,みかん缶 |



| 曜日 | 月 | 火 | 水 |
|-----|---|--|------------------------------------|
| | 29 | 30 | 31 |
| | 779kcal・28.6g 30.9g・2.9g | 841kcal・37.1g 21.6g・3.0g | 73kcal・23.5g 31.2g・1.7g |
| 献立名 | <p>かんきつ果物 手作りピザパン 野菜スープ</p> | <p>くしろ 鯨のケチャップ和え いそあえ 麦ごはん 豚汁</p> | <p>いちご クリームライス わかめサラダ</p> |
| | 赤 | 牛乳,たまご,調理用牛乳,短冊ベーコン,ピザチーズ,豚肉 | 牛乳,くじら肉,きざみりのり,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ |
| 黄 | 強力粉,上白糖,有塩バター,サラダ油 | 精白米,精麦,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,上白糖,サラダ油,こんにゃく | 精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,白いりごま,上白糖 |
| 緑 | にんにく,玉葱,しめじ,トマトケチャップ,トマトピューレ,ピーマン,にんじん,キャベツ,こまつな,かんきつ果物 | しょうが,トマトケチャップ,ほうれんそう,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ,だいこん,ごぼう,ねぎ | 玉葱,にんじん,パセリ,もやし,キャベツ,いちご |



にんじんパン

ネーミングを募集する予定です!

今回、清瀬市産野菜の代表であるにんじんを生かした『にんじんパン』を市内小中学校全校の1月の給食で提供します。

昨年度より、学校給食にパンをおさめてくれるパン屋さんの協力のもと、話し合いや試作を重ね『にんじんパン』を開発しました。

にんじんのきれいなオレンジ色に仕上がりに、甘くおいしいパンになりましたので、ぜひ味わって食べてください。

