

# 令和6年度 2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	土
献立名	3 829kcal・34.3g 29.5g・2.6g	4 748kcal・27.2g 36.6g・2.1g	5 848kcal・33.3g 33.4g・2.8g	6 732kcal・33.8g 27.1g・2.9g	7 653kcal・28.5g 18.6g・2.9g	8 807kcal・24.4g 28.1g・1.5g
	節分サラダ 鰯のかば焼き丼 田舎汁	海藻サラダ シーフードチャウダー ツナポテトトースト	ツナサラダ チキンピラフ・ミネストローネ チーズオムレツ	ししゃものから揚げ しめじと卵のスープ チャーハン	かぶと大根のレモン和え そばろ丼 のっぺい汁	みかん キーマカレー スパイシーポテト
	★牛乳(飲用)、生いなし餅き 50g、大豆(国産、乾)、ツナ水煮(ルー)、鶏肉モモ(小間)、生揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、オイルツナ(ルー)、冷凍むきえび、★いか、短冊ベーコン(短冊)、★牛乳(調理用)、海藻ミックス	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(小間)、鶏むき肉、たまご、★ダイスチーズ、★牛乳(調理用)、オイルツナ(ルー)、ベーコン(短冊)、ひよこまめ(乾)	★牛乳(飲用)、焼き豚(角切り)、冷凍むきえび、★たまご、ししゃも(生干し)、★うすら卵(全卵)	★牛乳(飲用)、鶏むき肉、凍り豆腐細切り、きざみのり、豚モモ肉(こま切り)、焼き竹輪	★牛乳(飲用)、豚むき肉、大豆(国産、乾)
	精白米、精麦、でんぷん、揚げ油、上白糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	★無塩食パン70g、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、ごま油、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、★有塩バター、上白糖、★ジェルマカロニ、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、ごま油、でんぷん、揚げ油	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、さといも、こんにゃく、でんぷん	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、上白糖、じゃがいも、揚げ油
緑	しょうがはくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	にんじん、パセリ粉、玉葱、ほうれんそう、はくさい、きゅうり	玉葱、にんじん、エリンギ、トマト、ケチャップ、パセリ、チンゲンツァイ、だいこん、セロリー、トマト、缶詰(ホール)	ねぎ、だれのこゆで、にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、しめじ	しょうが、ほうれんそう、★もやし、だいこん、かぶ、こまつな、レモン果汁、だれのこゆで、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ビュレ、トマトケチャップ、パプリカ(粉)、みかん、し
献立名	10 振替休業日	11 建国記念の日	12 736kcal・31.8g 25.3g・3.1g	13 826kcal・33.9g 35.3g・2.6g	14 850kcal・31.0g 31.0g・2.8g	出張!! 給食コラム 寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか? 体調を崩しがちな今の季節は温かいものを食べたり、お風呂にゆっくり浸ったり... 体を労わってあげましょう。さて、3年生は受験シーズン真っ只中ですね。 20日には受験応援メニューとして、大きなカツを乗せた「勝つ丼」を予定しています。また、3日の節分献立は旧を払い、福を呼び込む縁起の良い献立になっています。みなさんが本番当日は元気で、落ち着いて自分の力を発揮できるよう、給食室一同応援しています! 加藤
	赤	豆腐と挽肉のあんかけ 味噌汁	鰯のみそマヨネーズ焼き・まんてんサラダ ごまご飯 けんちん汁	手作りチョコプリン スパゲティトマトソース マセドアンサラダ		
	黄	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚むき肉、大豆(国産、乾)、★うすら卵(水煮)、油揚げ、白みそ、赤みそ、きざみのり	★牛乳(飲用)、さわら(切り身)60g、白みそ、鶏肉モモ(小間)、油揚げ、木綿豆腐、干し椎茸(鉄釜、乾)、大豆(国産、乾)	★牛乳(飲用)、豚肉(こま切り)、★粉チーズ、ひよこまめ(乾)、★牛乳(調理用)、★生クリーム、粉ゼラチン		
	緑	にんじん、玉葱、だれのこゆで、干し椎茸、しょうが、チンゲンツァイ、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、★もやし、はくさい、えのきたけ	精白米、精麦、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぷん、じゃがいも、★白いりごま	精白米、精麦、★白いりごま、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、上白糖	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも	
献立名	17 733kcal・29.3g 24.0g・2.6g	18 714kcal・34.7g 21.4g・3.2g	19 730kcal・27.1g 17.6g・3.4g	20 720kcal・20.5g 17.0g・2.9g	21 793g・26.0g 37.7g・3.1g	
	おからドーナツ 野菜のピリ辛漬け あんかけ焼きそば	鯖の塩焼き・和風サラダ 麦ご飯 呉汁	ごまあえ みかん 茶飯 おでん	りんごかん おおかあえ ソースかつ丼 味噌汁	花野菜のサラダ レモンバター コーンシチュー トースト	
	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、★いか、短冊、板なしかまぼこ、★うすら卵(水煮)、★たまご(個付け)、おから(新製法)、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用)、さば切り身60g、カットわかめ、大豆(国産、乾)、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、焼き竹輪、揚げボール、生揚げ、★うすら卵(水煮)、おでん用結び昆布	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(50g)、おおかあ割り、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(角)、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム	
	★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、★薄力粉	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも	精白米、じゃがいも、こんにゃく、★竹輪、★白すりごま、上白糖	精白米、精麦、★薄力粉、★パン粉(乾燥)、★パン粉(生)、揚げ油、三温糖、上白糖	★食パン70g、上白糖、★有塩バター、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉	
緑	にんじん、★もやし、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、きゅうり、だいこん	★もやし、えのきたけ、はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、★もやし、みかん、し	キャベツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、りんご、ジュース	レモン、玉葱、にんじん、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、カリフラワー、フロッコリー、はくさい	
献立名	26 振替休日	25 学年末考査	26 912kcal・27.3g 43.3g・1.5g	27 661kcal・27.1g 21.9g・3.0g	28 765kcal・32.3g 29.2g・2.8g	日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量
	白ごまプリン カレーピラフのホワイトソースかけ 大豆とさつま芋のカミカミ煮	肉野菜うどん 大豆とさつま芋のカミカミ煮	きびなごのから揚げ・ひじきあえ こぎつねご飯 豚汁	小皿 丼		
	★牛乳(飲用)、冷凍むきえび、鶏肉モモ(小間)、★牛乳(調理用)、★生クリーム、粉寒天	★牛乳(飲用)、くわかめ、豚モモ肉(こま切り)、大豆(国産、乾)、かえり寒干	★牛乳(飲用)、鶏むき肉、揚げきびなご、豚モモ肉(こま切り)、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、干し椎茸(鉄釜、乾)	赤 血や肉になる		
	精白米、精麦、★有塩バター、サラダ油、★薄力粉、★白いりごま、上白糖、★練りごま、黒砂糖	★うどん(冷凍)、サラダ油、三温糖、でんぷん、揚げ油、さつま芋、上白糖、★白いりごま	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、こんにゃく、★白いりごま、ごま油	黄 熱や力のもとになる		
緑	にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ粉、だいこん、きゅうり	キャベツ、★もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、いちご	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、こまつな	緑 体の調子を調える		

- 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材については、果物以外すべて加熱しています。
- 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