

令和6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	3	771kcal・34.9g 24.8g・3.1g	4	707kcal・22.9g 17.4g・3.1g	5	762kcal・32.0g 23.2g・1.9g	6	729kcal・33.5g 28.4g・2.9g	7	743kcal・25.3g 37.0g・1.7g				
	桃ゼリー さわらの照り焼き・ ごまあえ	味噌ポテト・おひたし みかん	さばの塩こうじ焼き・のりあえ	オムレツ	ツナサラダ 豆のポタージュ									
	散らし寿司 すまし汁	かてめし 塩豚汁	ごまご飯 さつま汁	チキンピラフ ABCスープ	フレンチトースト スープ									
赤	★牛乳(飲用)、冷凍むきえび、★たまご、さわら(切り身) 60g、木綿豆腐、祝いなと、カットわかめ、粉寒天		★牛乳(飲用)、油揚げ、赤みそ、豚もも肉(こま切り)		★牛乳(飲用)、さば切り身60g、きざみのり、鶏肉もも(小間)、油揚げ、白みそ、赤みそ		★牛乳(飲用)、鶏肉もも(小間)、★たまご、★牛乳(調理用)、★ダイスチーズ、ベーコン(短冊)、豚もも肉(こま切り)		★牛乳(飲用)、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★たまご、オイルツナ(缶)、白いんげん豆(乾)					
黄	精白米、上白糖、サラダ油、★白いりごま、三温糖、★白すりごま		精白米、精麦、じゃがいも、★薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖		精白米、精麦、★白いりごま、サラダ油、さつまいも、こんにゃく		精白米、精麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、★ABCバスタ		★無塩食パン70g、上白糖、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、★薄力粉					
緑	にんじん、れんこん、干し椎茸、さやえんどう、こまつな、だいこん、★桃果汁ジュース		だいこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、はくさい、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、こまつな、しょうが、みかん S		こまつな、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ		玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、こまつな		きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー					
献立名	10	770kcal・31.4g 36.7g・2.9g	11	731kcal・31.8g 20.9g・2.6g	12	695kcal・26.8g 22.2g・2.4g	13	766kcal・24.6g 30.7g・2.9g	14	754kcal・22.8g 18.1g・1.9g				
	ビーンズサラダ コーン 手作りピザパン シチュー	ししゃものから揚げ・おかかあえ じゃこわかめ おにぎり すいとん	ひじきあえ ミルクサワーかん 高野豆腐ご飯 かきたま汁	キャラメルポテト みそラーメン 海藻サラダ	いちご ミルク コーヒー カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ									
赤	★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、オイルツナ(缶)、★ピザチーズ、大豆(国産、乾)、ひよこめ(乾)、鶏肉もも(角)、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム		★牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、ししゃも(生干し)、カットわかめ、おかか割り、鶏肉もも(小間)		★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、凍り豆腐細切り、干ひじき(鉄釜、乾)、かまぼこ、★たまご、粉寒天、★乳酸菌飲料(殺菌)、★牛乳(調理用)		★牛乳(飲用)、赤みそ、豚ひき肉、カットわかめ、★生クリーム		★牛乳飲料(コーヒー)、豚もも肉(こま切り)、レンズマメ(乾)					
黄	★強力粉(1等)、★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、精麦、でんぷん、揚げ油、★薄力粉、サラダ油、さといも		精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、★白いりごま、じゃがいも、でんぷん		★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、★白いりごま、上白糖、さつまいも、揚げ油、★有塩バター		精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、上白糖					
緑	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(水煮)、ホールコーン(冷凍)、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、パセリ粉		しょうが、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		干し椎茸、こまつな、だいこん、チンゲンツァイ、ねぎ		にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、チンゲンツァイ、玉葱、にんじん、なら、ホールコーン(冷凍)、きゅうり		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、ほうれんそう、はくさい、ホールコーン(冷凍)、いちご					
献立名	17	813kcal・34.0g 26.7g・2.3g	18	871kcal・34.2g 28.4g・2.8g	19	卒業式		20	春分の日					
	ミックスフライ・ ボイル野菜	ずんだ白玉	チョコレートケーキ											
	赤飯	けんちん汁	生パスタの クリームソース											
			フレンチ サラダ											
赤	★牛乳(飲用)、ささげ(乾)、アラカゲ、1パック(16/20)、豚ロース(40g)、油揚げ、木綿豆腐		★牛乳(飲用)、鶏肉もも(小間)、★たまご、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ						★牛乳(飲用)、ベーコン(短冊)、鶏肉もも(小間)、冷凍むきえび、★いか(短冊)、★牛乳(調理用)、★生クリーム					
黄	精白米、もち米、★薄力粉、★パン粉(乾燥)、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく		精白米、精麦、★白いりごま、★あぶら麩、上白糖、★さといも、冷凍白玉もち						★生パスタ、サラダ油、★薄力粉、上白糖、★無塩バター、チップチョコレート					
緑	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな		玉葱、にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、えだまめ(冷凍)						しめじ、玉葱、エリンギ、にんじん、キャベツ、きゅうり					
献立名	24	775kcal・30.6g 26.4g・2.6g	25	修了式		日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	出張!! 給食コラム						
	清見オレンジ													
	ごま麻婆丼	白菜と春雨のスープ												
赤	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも(小間)					赤	血や肉になる							
黄	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、★白すりごま、普通はるま(乾)					黄	熱や力のもとになる							
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にはくさい、にんじん、しめじ、チンゲンツァイ、清見オレンジ					緑	体の調子を整える							

※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