



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 長ねぎ

◎1月10日(金)【1月11日鏡開き】・・・ おしるこ(白玉粉と豆腐で手作り餅入り)

◎1月24日(金) 今年も登場!～清瀬市産人参を使用した・・・ニンニパン

◎三中リクエスト献立より・・・揚げパン、ラーメン、ツナサラダ、海藻サラダを献立に取り入れています。

- ・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。



清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	7	8	9	10
	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)		709kcal・27.1g 17.6g・2.4g	766kcal・30.8g 36.2g・3.3g	784kcal・30.2g 19.8g・2.3g
	～食器を大切に!～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210 (食器1枚当たりの値段)				
	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				



献立名	14	15	16	17
	694kcal・35.6g 26.6g・3.0g	766kcal・30.6g 20.5g・2.7g	756kcal・29.1g 29g・2.5g	730kcal・33.7g 20.4g・2.5g
	赤	牛乳、豚肉、たまご、ししゃも、生揚げ		
黄	精白米、精麦、こま油、サラダ油、三温糖、白いりこま、上白糖			
緑	にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、だいこん、キャベツ			



昭和25年頃×清瀬地産地消

献立名	20	21	22	23	24
	749kcal・27.2g 26.4g・3.2g	737kcal・33.8g 23.2g・2.2g	725kcal・38.2g 26g・3.0g	721kcal・39.0g 23.1g・3.2g	718kcal・36g 36.1・3.0
	赤	牛乳、豚肉、うすら卵、赤みそ、八丁みそ、ツナ水煮、フレーク			
黄	蒸し中華めん、サラダ油、こま油、上白糖、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒いりこま				
緑	蒸し中華めん、サラダ油、こま油、上白糖、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒いりこま				

1月24日～30日は、全国学校給食週間!

大正	昭和35年頃	昭和52年頃	明治
27	28	29	30
712kcal・30.4g 25.3g	712kcal・32.3g 28.6g・3.0g	796kcal・25.7g 23.7g・2.1g	747kcal・34.8g 21.9g・2.4g
赤	牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、いり昆布、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ		
黄	精白米、サラダ油、さつまいも、三温糖、白いりこま、でんぷん、揚げ油、アーモンド		
緑	ほうれんそう、にんじん、こまつな、かぶ、しょうが、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう		

