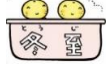




12月給食予定献立表

12月19日（木）食育の日～『和食献立』

12月23日（月）今年の冬至（とうじ）は21日（土）です
～さばのゆずみそ焼き～かぼちゃ入り豚汁



- ・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。

今月も学区内の農家さんが作った旬の清瀬産の野菜を給食で使います。

にんじん さつまいも こまつな ほうれん草、ねぎ
キャベツ だいこん ブロッコリー、青梗菜
ブルーベリー 他

清瀬第三中学校

曜日	月		火		水		木		金	
献立名	2	754kcal 32.2g 25.8g・2.9g	3	758kcal 29.0g 25.0g・2.9g	4	720kcal 29.0g 26.9g・2.3g	5	750kcal 35.4g 26.5g・2.0g	6	760kcal 31.0g 28.4g・1.8g
	牛乳,木綿豆腐,大豆,豚肉,味噌,カットわかめ,たまご,粉寒天,調理用牛乳		牛乳,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,たまご,カットわかめ,大豆,調理用牛乳		牛乳,鶏肉,鶏肉,たまご,ダイスチーズ,調理用牛乳		牛乳,たら切り身,たまご,フランクフルト,レンズまめ,プレーンヨーグルト		牛乳,きびなご,油揚げ,鶏肉,生揚げ,赤みそ	
	精白米,麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,白いりごま		うどん,サラダ油,でんぷん,さつまいも,上白糖,米粉,揚げ油		精白米,精麦,有塩バター,サラダ油		無塩コッパン,薄力粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも,サラダ油,上白糖		精白米,精麦,白いりごま,でんぷん,揚げ油,サラダ油,上白糖,じゃがいも	
赤	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,水煮たけのこ,にら,みかん缶		にんじん,ねぎ,干し椎茸,こまつな,ほうれんそう,キャベツ,えのきたけ		にんにく,玉葱,ピーマン,パセリ,キャベツ,にんじん,ねぎ		トマトケチャップ,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,ブルーベリー,レモン		しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,しめじ,だいこん,ごぼう,ねぎ	
献立名	9	842kcal・31.4g 36.9g・2.6g	10	796kcal・35.7g 29.4g・2.4g	11	834kcal・29.5g 36.8g・2.6g	12	710kcal・28.1g 22.4g・2.8g	13	740kcal・37.3g 19.9g・3.3g
	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ,粉寒天,調理用牛乳		牛乳,豚肉,生揚げ,赤みそ		牛乳,いか短冊,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,ビザチーズ,大豆		牛乳,いか短冊,炊き込みわかめ,豚肉,ツナフレック		牛乳,鶏肉,さわら切り身,おかか削り,カットわかめ,白みそ,赤みそ	
	ハーフスパゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉,有塩バター,練りごま,白すりごま,黒砂糖		精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん		精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,有塩バター,じゃがいも,上白糖		精白米,精麦,でんぷん,揚げ油,サラダ油,じゃがいも,ABCパスタ,白いりごま,上白糖		精白米,サラダ油,糸こんにゃく,上白糖,ごま油,白いりごま,じゃがいも	
赤	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,セロリー,トマトケチャップ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり		にんにく,しょうが,にんじん,水煮たけのこ,干し椎茸,チンゲンツアイ,ねぎ,キャベツ,こまつな		パプリカ粉,エリンギ,玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ,ほうれんそう,きゅうり		玉葱,にんじん,パセリ,きゅうり,キャベツ		ごぼう,にんじん,しょうが,ねぎ,ほうれんそう,はくさい,もやし,玉葱	
献立名	16	800kcal・24.7g 25.2g・3.0g	17	874kcal・31.5g 39.9g・2.5g	18	781kcal・29.6g 24.3g・3.1g	19	749kcal・38.0g 18.5g・2.3g	20	849kcal・36.3g 36.1g・3.5g
	牛乳,豚肉,レンズまめ,調理用牛乳,粉チーズ,海藻ミックス		牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム		牛乳,鶏肉,豚肉,たまご,レンズまめ		牛乳,生鮭切り身,干ひじき,大豆,油揚げ,鶏肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		牛乳,焼き豚,いか短冊,たまご,ししゃも,木綿豆腐,うずら卵水煮	
	精白米,精麦,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,有塩バター,上白糖		無塩食パン,有塩バター,はちみつ,白すりごま,白いりごま,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,上白糖		精白米,精麦,サラダ油,乾燥マッシュポテト,ぎょうざの皮,薄力粉,揚げ油,でんぷん		精白米,白いりごま,三温糖,糸こんにゃく,さつまいも		精白米,サラダ油,ごま油,でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま	
赤	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,だいこん,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,レモン,りんご		玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ,もやし,しめじ,きゅうり		玉葱,にんじん,冷凍ホールコーン,パセリ粉,冷凍グリーンピース,しょうが,ほうれんそう,えのきたけ		にんじん,だいこん,えのきたけ,玉葱,こまつな		ねぎ,水煮たけのこ,にんじん,チンゲンツアイ,玉葱,干し椎茸	
献立名	23	813kcal・38.9g 23.9g・2.6g	24	843kcal・28.1g 32.9g・3.1g	日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)		冬至にゆず湯とかぼちゃ			
					～食器を大切に！～ 					
	牛乳,さば切り身,白みそ,ツナフレック,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ		牛乳,鶏肉,ベーコン短冊		血や肉になる		冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。			
	精白米,精麦,上白糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく		精白米,有塩バター,オリーブ油,パン粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖		熱や力の元になる		よいお年を			
赤	ゆず,こまつな,だいこん,にんじん,キャベツ,ごぼう,かぼちゃ,ねぎ,みかん		にんにく,レモン果汁,バジル粉,パセリ粉,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱,かぶ,キャベツ		体の調子を整える					

