



2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。



チンゲン菜 小松菜 はくさい 他

2月3日 (月) 節分メニュー
2月14日 (金) バレンタインデーメニュー
2月20日 (月) 受験前日「ソース勝つ丼」!
2月28日 (金) 汁物部門でリクエスト1位の豚汁

・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。



清瀬第三中学校

曜日	節分	月	火	水	木	金				
献立名	3	802kcal・33.6g 25.8g・2.4g	4	719kcal・26.5g 35.8g・2.0g	5	856kcal・25.5g 34.1g・1.8g	6	746kcal・35.5g 21.2g・3.0g	7	763kcal・38.7g 28.9g・3.0g
	いなし 鰯のかば焼き丼 田舎汁	節分サラダ ツナポテト トースト	海鮮サラダ シーフードチャウダー	ヨーグルトかん カレーピラフの ホワイトソースかけ	大根サラダ	カブと大根のレモン和え のっぺい汁	ししゃもの唐揚げ チャーハン しめじと鶏のスープ			
赤	牛乳、いわし、開き、大豆、生揚げ、赤みそ	牛乳、ツナ、フレーク、イカ、ベーコン、調理用牛乳、海草ミックス	牛乳、いか、とり肉、調理用牛乳、生クリーム	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、きざみのり、豚肉、焼き竹輪	牛乳、焼き豚、いか、短冊、たまご、ししゃも、鶏肉、うすら卵					
黄	精白米、でん粉、揚げ油、上白糖、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	無塩食パン、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、油、小麦粉、バター、さとう	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	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、サラダ油、ごま油、でんぷん、揚げ油、白いりごま					
緑	にんじん、生姜、キャベツ、もやし、大根、ごぼう、長葱	にんじん、パセリ、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、レモン	にんにく、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、だいこん、きゅうり	しょうが、ほうろん、そう、もやし、だいたいこん、かぶ、こまつな、レモン果汁、ゆでたけのこ、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸	ねぎ、ゆでたけのこ、にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、しめじ					
献立名	10	806kcal・29.8g 31.9g・2.6g	11	12	774kcal・34.3g 23.9g・2.9g	13	818kcal・35.4g 32.8g・2.4g	14	823kcal・30.3g 28.8g・2.7g	
	おからドーナツ あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛漬け	建国記念日	のり酢和え 豆腐とひき肉の あんかけ丼 みそ汁	鯖のマヨネーズ焼き まんてんサラダ ごまごはん けんちん汁	バレンタインデー チョコプリン マセドアン スバゲティ マトソース サラダ					
赤	牛乳、豚肉、いか、板なし、かまぼこ、うすら卵水、たまご、おから、牛乳(調理用)	牛乳、さば、切り身、カットわかめ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、とうふ、たけのこ、大豆、うすらの卵、油揚げ、みそ、きざみのり	牛乳、さわか、白みそ、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、干ひじき、大豆	牛乳、豚肉、粉チーズ、ひよこまめ、牛乳(調理用)、生クリーム、粉ゼラチン					
黄	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、薄力粉、揚げ油	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、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、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	ハーフスバゲティ、サラダ油、上白糖、じゃがいも					
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	にんじん、玉葱、ゆでたけのこ、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいたいこん、ねぎ、ほうろん、そう、もやし、はくさい、えのきたけ	にんじん、玉葱、ゆでたけのこ、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいたいこん、ねぎ、ほうろん、そう、もやし、はくさい、えのきたけ	玉葱、万能ねぎ、だいたいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、ホルトマト、塩、しめじ、マヨネーズ、チップス、トマト、ピュア、レタス、きゅうり、冷凍ポーク、コーン					
献立名	17	844kcal・36.5g 33.6g・2.8g	18	727kcal・36.1g 21.1g・2.4g	19	737kcal・26.9g 17.0g・3.3g	20	879kcal・36g 32.1g・2.7g	21	805kcal・27.6g 40.3g・1.9g
	チーズオムレツ ツナサラダ チキンライス ミネストローネ	鯖の塩焼き 和風サラダ 麦ご飯 呉汁	みかん ごまあえ おでん 茶飯	おつかあえ 白ごまプリン ソース勝つ丼 みそ汁	花野菜のサラダ アーモンド トースト コーンシチュー					
赤	牛乳、鶏肉、たまご、ダイズ、チーズ、牛乳(調理用)、ツナ、フレーク、豚肉、ベーコン、ひよこまめ	牛乳、さば、切り身、カットわかめ、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、焼き竹輪、揚げボール、生揚げ、うすら卵水、煮、おでん用縮み昆布	牛乳、豚肉、たまご、おつかあえ、カットわかめ、白みそ、赤みそ、粉ゼラチン、牛乳(調理用)、生クリーム	牛乳、とり肉、粉チーズ、生クリーム、牛乳(調理用)					
黄	精白米、精麦、サラダ油、有塩バター、上白糖、シエルク、ココニ、じゃがいも	精白米、精麦、サラダ油、さといも	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、揚げ油、三温糖、上白糖、緑いごま、黒砂糖	無塩食パン、有塩バター、アーモンド、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉					
緑	玉葱、にんじん、エリンギ、トマト、ケチャップ、パセリ、きゅうり、キャベツ、セロリ、ホルトマト	もやし、えのきたけ、はくさい、ごぼう、だいたいこん、にんじん、ねぎ	だいたいこん、にんじん、ほうろん、そう、もやし、みかん	キャベツ、ほうろん、そう、はくさい、もやし、にんじん、だいたいこん、ねぎ	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、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ					
献立名	24	25	26	27	681kcal・32.0g 22.2g・3.1g	28	764kcal・36.6g 26.0g・3.0g			
	振替休日	学年末テスト1日目	学年末テスト2日目	いちご 肉野菜うどん 大豆とぎょうまの かみかみメニュー	きびこの からあげ ひじきあえ こぎつねご飯 豚汁					
赤	牛乳、くわわかめ、豚肉、大豆、かえり、煮干	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびこの、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、干し椎茸	牛乳、くわわかめ、豚肉、大豆、かえり、煮干	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびこの、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、干し椎茸						
黄	うどん、サラダ油、三温糖、でんぷん、揚げ油、さつまいも、上白糖、白いりごま	うどん、サラダ油、三温糖、でんぷん、揚げ油、さつまいも、上白糖、白いりごま	うどん、サラダ油、三温糖、でんぷん、揚げ油、さつまいも、上白糖、白いりごま	うどん、サラダ油、三温糖、でんぷん、揚げ油、さつまいも、上白糖、白いりごま						
緑	キャベツ、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな、いちご	キャベツ、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな	キャベツ、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな	キャベツ、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ、こまつな						
献立名	日付	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・食塩相当量(g)		かぜをひいてしまった時に積極的にとりたい栄養素⑧						
	大皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210	血や肉になる		たんぱく質を多く含む食品 炭水化物を多く含む食品 ビタミンAを多く含む食品						
赤	血や肉になる		たんぱく質を多く含む食品 炭水化物を多く含む食品 ビタミンAを多く含む食品							
黄	熱や力の元になる		たんぱく質を多く含む食品 炭水化物を多く含む食品 ビタミンAを多く含む食品							
緑	体の調子を整える		たんぱく質を多く含む食品 炭水化物を多く含む食品 ビタミンAを多く含む食品							
寒い時こそ、しっかり食べよう！ ゆっくりとよく噛んでべると、おなかにやさしいだけではなく、脳にもいいです。心もリラックスして、免疫力もアップ！ 良いことしかありません！										

