



3月給食予定献立表

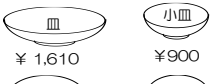
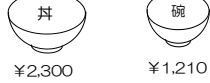
今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の食材を給食で使います。



清瀬第三中学校

- ・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。



曜日	月	火	水	木	金	
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)	3日 ひなまつり 饀献立…ちらし寿司・二色(桃・乳酸菌)ゼリー				
	～食器を大切に！～  ¥1,610 ¥900  ¥2,300 ¥1,210	7日 埼玉県秩父 郷土料理献立・・・かてめし・みそポテト 東日本大震災を忘れないように すんだもち白玉(宮城県)				
		11日 東北地方 郷土料理献立・・・あぶら麴丼 (宮城県) ・いものこ汁(岩手県) 18日 卒業お祝い献立 饀…お赤飯でお祝い 保健給食委員会のリクエスト給食アンケートより 主食部門 1位・・・ラーメン 主菜部門 1位・・・ジャンボ餃子 副菜部門 1位・・・ジャーマンポテト デザート部門 1位・・・スイートポテト				
		1年間、本当にありがとうございました。 来年度も安心・安全な給食のために細心の注意を払い、 美味しい給食の提供に努めていきます。				
赤	血や肉になる	卒業生のみなさんには、学校での様々な思い出とともに、給食を通して出会った味や 学んだことを忘れずに、ぜひこれからの生活に生かして欲しいと思います♪ 1、2年生は25日(火)が修了式です。最後まで気を抜かず頑張ります！ これからも、たくさんの”美味しい！”に出会えますように🍀				
黄	熱や力の元になる					
緑	体の調子を整える					
献立名	3 769kcal・37.3g 21.3g・30g 二色ゼリー 鯖のてり焼き おひたし  ちらし寿司 すまし汁 	4 856kcal・32.5g 25.9g・3.2g リクエスト！ ミルクコービー ジャーマンポテト  オムライス ABCスープ 	5 737kcal・33.1g 21.5g・1.8g いちご 鯖の塩こうじ焼き のりあえ  ごまご飯 さつま汁 	6 761kcal・24.6g 33.7g・2.8g オレンジかん ツナサラダ  フレンチトースト 豆のポタージュ スープ 	7 729kcal・25.9g 19.7g・3.2g かんきつ果物 みそポテト/ごま和え  かてめし 塩豚汁 	
	赤	牛乳(飲用)、冷凍むきえび、たまご、さくら、木綿豆腐、ちらしかまぼこ、カットわかめ、乳酸菌飲料、粉寒天	ミルクコービー、鶏肉、たまご、牛乳(調理性)、ベーコン、豚肉	牛乳(飲用)、さば切り身、さざみのり、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳(飲用)、牛乳(調理性)、生クリーム、たまご、ツッ、白いんげん豆、粉寒天	牛乳(飲用)、油揚げ、赤みそ、豚肉
	黄	精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、三温糖	精白米、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、A、B、Cパスタ	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、さつまいも、こんにゃく	食パン、上白糖、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、薄力粉	精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、白すりごま
	緑	にんじん、れんこん、干し椎茸、さやえんどう、はくさい、だいこん、ほうれんそう、桃果汁ジュース	にんにく、玉葱、にんじん、エリンギ、冷凍グリーンピース、トマトケチャップ、パセリ、こまつな	こまつな、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、いちご	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリ、みかん果汁、みかん缶	だいこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが、かんきつ果物
献立名	10 767kcal・35.2g 21.9g・2.9g ししゃもの磯部揚げ おかかあえ  じゃこわかめご飯 米粉のすいとん 	11 868kcal・36.3g 25.4g・2.8g すんだしらたま  あぶら麴丼 いものこ汁 	12 625kcal・27.7g 21.1g・2.4g 3年生 校外学習 オレンジ ひじきとえ  高野豆腐ご飯 かきたま汁 	13 727kcal・24.0g 21.4g・1.9g いちご  ポークカレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 	14 895kcal・34.3g 43.2g・3.3g 清瀬ジェラート ジャンボ餃子 海草サラダ  みそラーメン  リクエスト！	
	赤	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ、ししゃも、あおりの、たまご、カットわかめ、おかか割り、鶏肉	牛乳(飲用)、鶏肉、たまご、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ	牛乳(飲用)、豚肉、大豆、凍り豆腐、細切り、干ひじき、かまぼこ、たまご	牛乳(飲用)、豚肉、レンズマメ	牛乳(飲用)、赤みそ、豚ひき肉、カットわかめ、ジェラート
	黄	精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、薄力粉、揚げ油、米粉、サラダ油、さといも	精白米、精麦、白いりごま、あぶら麴、上白糖、さといも、白玉粉、上新粉	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	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	蒸し中華めい、サラダ油、白いりごま、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油、上白糖
	緑	はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	玉葱、にんじん、干し椎茸、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、冷凍えだまめ	干し椎茸、こまつな、だいこん、ねぎ、かんきつ	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、冷凍ホールコーン、いちご	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、玉葱、にんじん、にら、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり
献立名	17 838kcal・30.4g 33.2g・2.7g リクエスト！ スイーツポテト  フレンチサラダ (ツナ入り) コーンクリーム スパゲティ 	18 777kcal・37.6g 15.8g・2.1g かんきつ果物 ミックスフライ ジョア  赤飯 けんちん汁 	19 卒業式 	20 春分の日 	21 878kcal・32.1g 39.6g・2.7g いちご  麻婆丼 白菜と春雨のスープ 	
	赤	牛乳(飲用)、鶏肉、いか短冊、牛乳(調理性)、生クリーム、ツナフレーク、たまご	ジョア、ささげ、ラッパケ、豚ひれ肉、油揚げ、木綿豆腐			牛乳(飲用)、木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉
	黄	ハーフスパゲティ、サラダ油、薄力粉、上白糖、さつまいも、有塩バター	精白米、もち米、黒いりごま、薄力粉、パン粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく			精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぷん、ごま油、はるさめ、白いりごま
	緑	セロリ、にんにく、にんじん、玉葱、クリームコーン缶詰、パセリ、キャベツ、きゅうり	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、かんきつ			しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、ゆでたけのこ、にら、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな、いちご