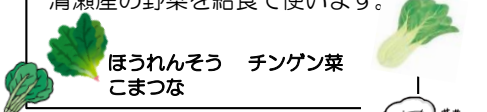




4月給食予定献立表

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。



- ・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	8 795kcal・34.0g 27.7g・2.1g こまプリン のりあえ さわらの香味焼き 発芽玄米ご飯 祝かきたま汁	今年度もよろしくお願いいたします。 今年度は、8人の調理員と栄養士で衛生管理に努め、 安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。 給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろん、消耗品費、 光熱費、人件費などがあります。 保護者の方には、その中の食材料費のみを「学校給食費」として ご負担いただいております。 今年度、本校の給食費は1食あたり345円となります。		11 799kcal・34.0g 25.3g・2.4g 清見オレンジ カレーライス スプリング サラダ	12 828kcal・37.4g 40.7g・2.2g 黒糖アーモンド ピザトースト ポトフ
	赤 牛乳、さわら切り身、きざみのり、桜ちらしかま ぼこ、たまご、粉寒天、牛乳調理用、生クリーム	春の旬の食材・・・食育の日19日には、生のだけのこを使い 『たけのこご飯』、30日には、生のグリーンピースを使って 『わかめピースご飯』を炊く予定です。。		牛乳、豚肉、粉チーズ、たまご	牛乳、ツナフレーク、ピザチーズ、鶏肉、ウィン ナー、大豆、きな粉
	黄 精白米、発芽玄米、こま油、白いりごま、でんぶん、 上白糖、練りこま白、黒砂糖	旬の食材は美味しく栄養価も高いので 積極的に食べましょう。		精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白 糖	食パン、サラダ油、じゃがいも、アーモンド、黒砂 糖
	緑 ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、にん じん、えのきたけ			玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、トマトケ チャップ、キャベツ、ほうれんそう、清見オレンジ	トマトケチャップ、トマトピューレ、エリンギ、 玉葱、ピーマン、にんじん、キャベツ、セロリー、パ セリ
献立名	15 764kcal・31.3g 22.2g・2.8g ヘルシーハンバーグ パセリポテト 桜ご飯 かきたま汁	16 732kcal・31.1g 25g・2.4g スパニッシュオムレツ エビピラフ ミネストローネ	17 788kcal・37.8g 29.8g・2.9g わかめサラダ アーモンド ビスキュイパン ポークビーンズ	18 753kcal・26g 19.4g・2.2g ミックス フルーツ 春巻き じゃこ入り海藻サラダ ごまごはん もやしスープ	19 746kcal・38.2g 20.9g・2.7g ごまあえ 鮭の照り焼き 食育の日 たけのこご飯 豚汁
	赤 牛乳、豚肉、木綿豆腐、たまご、祝いなると	牛乳、冷凍むきえび、ベーコン、たまご、生クリーム、 牛乳調理用、ダイスチーズ、ピザチーズ	牛乳、たまご、大豆、豚肉、カットわかめ	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、海藻ミックス	牛乳、油揚げ、生鮭、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ
	黄 精白米、もち米、サラダ油、パン粉(生)、上白糖、で んぶん、白いりごま、じゃがいも、有塩バター	精白米、精麦、有塩バター、じゃがいも、シエルマ カロニ	無塩丸パン、上白糖、有塩バター、アーモンド、薄 力粉、じゃがいも、サラダ油	精白米、白いりごま、サラダ油、緑豆はるさめ、上 白糖、でんぶん、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油、こま 油	精白米、三温糖、でんぶん、白すりごま、上白糖、サ ラダ油、じゃがいも、こんにゃく
	緑 桜花塩漬梅、梅(調味漬)、玉葱、にんじん、しょう が、パセリ粉、ほうれんそう、ねぎ	玉葱、にんじん、冷凍ホールコーン、パセリ粉、 ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、セロリー、ホー ルトマト缶、パセリ	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマトケ チャップ、トマトジュース、パセリ、キャベツ、 きゅうり	しょうが、ゆでだけのこ、干し椎茸、もやし、ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそ う、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	たけのこ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こ ぼろ、ねぎ、清見オレンジ
献立名	22 774kcal・32.1g 23.0g・2.7g キャロットかん 八珍豆腐 麦ご飯 大根と春雨のスープ	23 783kcal・36.2g 33.8g・2.8g ツナサラダ フィッシュ バーガー 豆のポタージュスープ	24 750kcal・38.0g 33.8g・2.8g さばのカレー醤油焼き ひじき和え じゃこ入り 菜飯 田舎汁	25 839kcal・28.9g 41.2g・2.6g バイクドチーズケーキ スパゲティ アラビアータ きのこ入りサラダ	26 792kcal・31.7g 29.7g・2.7g アーモンド 入りサラダ オムライス風 パイザンヌスープ
	赤 牛乳、木綿豆腐、豚肉、冷凍むきえび、いか 短冊、 豚肉、粉寒天	牛乳、メルルーサ切り身、たまご、ツナツナフ レーク、白いんげん豆、牛乳調理用、生クリーム	牛乳、ちりめんじゃこ、さば切り身、干ひじき、か まぼこ、生揚げ、赤みそ	牛乳、豚肉、ベーコン、クリームチーズ、たまご、生 クリーム、プレーンヨーグルト	牛乳、鶏肉、たまご、牛乳調理用、豚肉、凍り豆腐細 切り
	黄 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶん、こま 油、はるさめ、白いりごま	背割りコッペパン、薄力粉、パン粉、揚げ油、サラ ダ油、上白糖	精白米、白いりごま、でんぶん、上白糖、サラダ油、 こんにゃく、じゃがいも	ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、薄力粉	精白米、有塩バター、サラダ油、アーモンド、上白 糖
	緑 にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、ゆでた けのこ、干し椎茸、チンゲンツアイ、だいこん、ね ぎ、みかん果汁	トマトケチャップ、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、玉葱、セロリー、冷凍ホールコーン、パセリ	こまつな、ほうれんそう、だいこん、にんじん、こ ぼろ、ねぎ	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、し めじ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ホー ルトマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	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、キャベツ、きゅうり、 しょうが、かぶ
献立名	29	30 755kcal・30.8g 23.2g・2.6g 清見オレンジ ししゃもの磯部揚げ カリカリ油揚げサラダ わかめピースご飯 けんちん汁	日付 エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に！～ 皿 小皿 ¥1,610 ¥900 丼 碗 ¥2,300 ¥1,210	昭和の日 あかのなかま・からだをきつめるものになるたべもの あかのなかま・からだのちようしをととのえるものになるたべもの きんにく ほね	
	赤	牛乳、炊き込みわかめ、ししゃも、あおのり、たま ご、油揚げ、木綿豆腐	血や肉になる		
	黄	精白米、でんぶん、薄力粉、揚げ油、サラダ油、上白 糖、じゃがいも、こんにゃく	熱や力の元になる		
	緑	生グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、だいこん、ごぼう、ねぎ、清見オレンジ	体の調子を整える		

