

令和6年度 3月予定献立表

清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
3 ・ 月	3年生給食無し	○	えび, たまご	のり	にんじん, さやえんどう	れんこん, たけのこ, 干し椎茸	精白米, 上白糖, 三温糖	米油	775 kcal 36.5 g 22.7 g 3.0 g
	春の散らし寿司		さわら, 白みそ			しょうが, ねぎ	三温糖	白すりごま	
	さわらのごまみそ焼き		豆腐, かまぼこ	わかめ		だいこん, ねぎ			
	すまし汁			粉寒天, ★牛乳		レモン果汁	上白糖, いちごジャム, 水あめ		
	★ひなまつりゼリー								
4 ・ 火	ひじきの和風ピラフ	○	鶏肉	ひじき	にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ, しめじ	精白米	オリーブ油, 米油	724 kcal 33.6 g 28.9 g 2.4 g
	★スパニッシュオムレツ		たまご, ツナ	★チーズ	ピーマン, 赤ピーマン	玉葱	じゃがいも	米油	
	A B C パスタスープ		豚肉		にんじん, ほうれんそう, バセリ粉	セロリー, キャベツ, 玉葱, かぶ	A B C パスタ	米油	
5 ・ 水	じゃこわかめご飯	○		ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ			精白米	白いりごま	702 kcal 34.1 g 23.4 g 2.9 g
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも			でんぶん, 薄力粉	白いりごま, 黒いりごま, 米油	
	おかかあえ		おかか		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし			
	塩豚汁		豚肉, 生揚げ		にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, しょうが	じゃがいも		
6 ・ 木	麻婆丼	○	豆腐, 大豆, 豚肉, 赤みそ		にら	玉葱, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	米油, ごま油, 白いりごま	820 kcal 28.9 g 23.5 g 2.2 g
	海藻サラダ			海藻ミックス, 干ひじき	にんじん	キャベツ, もやし	上白糖	ごま油	
	★フルーツポンチ			寒天缶		みかん缶, ★パイン缶, りんご缶	上白糖, 水あめ		
7 ・ 金	★生パスタのボロネーゼソース	○	豚肉, 大豆	★粉チーズ	にんじん, ピーマン, トマトケチャップ, マト缶, トマトピュレ, バブリカ(粉)	しょうが, にんにく, しめじ, 玉葱, セロリー	生パスタ, 上白糖	オリーブ油, 米油	873 kcal 36.9 g 42.1 g 2.8 g
	国際女性デー(8日)		たまご		菜の花, ほうれんそう, にんじん	キャベツ, 玉葱	上白糖	米油	
	ミモザサラダ		たまご	★クリームチーズ, ★生クリーム, ★ヨーグルト		レモン果汁	上白糖, 薄力粉		
	★ペイクドチーズケーキ								
10 ・ 月	カレーライス	○	豚肉, レンズまめ		にんじん, トマトケチャップ	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱	精白米, 精麦, じがいも, 薄力粉, 黒砂糖	米油	742 kcal 24.5 g 21.6 g 1.9 g
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ, キゅうり, 玉葱, りんご	上白糖	米油	
	いちご					いちご			
11 ・ 火	あぶら鮓丼	○	鶏肉, たまご		にんじん	しょうが, 玉葱, ねぎ, 干し椎茸	精白米, 精麦, あぶら鮓, 三温糖	白いりごま	825 kcal 31.3 g 23.0 g 2.8 g
	岩手・宮城県・福島県の料理		鶏肉, 豆腐, 白みそ		にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, ねぎ, しめじ	さといも	ごま油	
	いものこ汁		豆腐			えだまめ(冷凍)	白玉粉, 上新粉, 三温糖		
	ずんだ白玉								
12 ・ 水	糧飯	○	豚肉, 油揚げ		にんじん	だいこん, ごぼう, 干し椎茸	精白米, 三温糖	米油	686 kcal 26.5 g 20.4 g 2.9 g
	味噌ポテト		たまご, 赤みそ				じゃがいも, 薄力粉, でんぶん, 上白糖	米油	
	のり酢あえ		きざみのり	こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, えのきたけ	上白糖			
	むらくも汁		たまご, 鶏肉	にんじん, ほうれんそう	玉葱, だいこん	でんぶん			
	清見オレンジ					清見オレンジ			
13 ・ 木	3年生給食無し	○	たまご	★牛乳, ★生クリーム			食パン, 上白糖	米油, ★バター	726 kcal 31.4 g 30.9 g 3.0 g
	★フレンチトースト		オイルツナ		にんじん	きゅうり, キャベツ, 玉葱, レモン汁	上白糖	米油	
	ツナサラダ		大豆, 豚肉	にんじん, トマト缶, トマトピュレ, トマトケチャップ	しょうが, にんにく, 玉葱	じゃがいも, 三温糖	米油		
	ポークピーンズ								

14 ・ 金	みそつけめん	○	赤みそ、豚肉		にんじん、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、白菜、玉葱、ホールコーン	蒸し中華めん	米油、ごま油	837 kcal
	揚げ餃子		豆腐、豚肉		にら	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ	ぎょうざの皮、でんぶん、薄力粉	ごま油、米油	33.7 g
	★セレクトアイス			★バニラアイスクリーム みかんシャーベット					34.2 g
									2.6 g
17 ・ 月	★ジョア（プレーン）	○	卒業・進級祝い	★ジョア					787 kcal
	赤飯		小豆			精白米、もち米	黒いりごま		36.8 g
	★ミックスフライ		★えび、豚肉、たまご			薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)	米油		17.0 g
	ごまあえ				こまつな、にんじん	キャベツ	上白糖	白すりごま、練りごま白	2.9 g
	のっつい汁		鶏肉、なると	にんじん	たけのこ、ごぼう、ねぎ	さといも、こんにゃく、でんぶん	米油		
18 ・ 火	3年生給食無し	○	たまご			★ミルクパン、上白糖、薄力粉	★バター、米油、★アーモンド		795 kcal
	★ココアアーモンド ピスクュイパン		ひよこまめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油		33.9 g
	ひよこ豆のサラダ		ペーパン、鮭、豆乳	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、しめじ、かぶ	じゃがいも、薄力粉	米油、豆乳バター		35.9 g
	豆乳フィッシュ チャウダー								2.6 g
19 ・ 水	卒業式 								
21 ・ 金	3年生給食無し	○	豚肉 凍り豆腐		にんじん	ねぎ	精白米、三温糖	米油	755 kcal
	高野豆腐ご飯		さば			ねぎ、しょうが		ごま油	36.6 g
	魚の塩こうじ焼き		かまぼこ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油、米油	28.4 g
	ひじきあえ		生揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	じゃがいも	ごま油	2.9 g
	田舎汁					せとか			
24 ・ 月	3年生給食無し	○	えび、鶏肉	★牛乳、★生クリーム、★チーズ	バブリカ(粉)、にんじん、パセリ	エリンギ、玉葱	精白米、精麦、薄力粉	米油、★バター	812 kcal
	★ドリア				さやいんげん	キャベツ、ホールコーン、玉葱	じゃがいも、上白糖	米油	30.0 g
	フレンチポテトサラダ		豚肉		にんじん、ほうれんそう	しょうが、玉葱、だいこん、キャベツ、セロリー		米油	33.4 g
	ジュリエンヌスープ								3.0 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。



～3月の献立より～

3日(月)桃の節句の献立 ……3月3日は桃の節句です。給食室ではちらし寿司を作つてお祝いします。デザートは菱餅に見立てた3色の手作りゼリーです。菱餅の色にはそれぞれ、緑【健康】・白【清浄】・ピンク【魔除け】の意味があるそうです。給食室では、抹茶ミルク、ミルク、いちご味で3つの色を表現します。

7日(金)国際女性デーの献立 ……1908年3月8日、ニューヨークの織維工場で「パンの参政権を求める女性デモ」が起き、イタリア系女性が多く犠牲になったことから、「働く女性の日」となり、1975年には国連が「国際女性デー」と制定しました。

現在では女性の社会参加や地位向上、ジェンダー平等を考える日として、世界各地で様々なイベントが開催されています。給食室では、国際女性デーのシンボルでもあるミモザの花に見立てた、炒り卵入りのサラダを作ります。

14日(金)セレクトデザート ……11月7日提供中止になった牛乳の代替として、バニラアイスとみかんシャーベットより、それぞれ事前に選んだものを提供します。

17日(月)卒業・進級お祝い献立 ……3年生は中学校生活最後の給食の日です。3年生の卒業と、これから進級する1、2年生をお祝いする気持ちをこめて、エビフライとヒレカツのミックスフライ定食です。給食ではありません人気のない赤飯ですが、お祝いの席には欠かせない日本の伝統的な行事食を味わってほしくて、毎年卒業祝いの給食に登場しています。小豆を煮るところから給食室で手作りします。他にもお祝いの気持ちが散りばめられているので、探してみてください！

21日(金)食育の日 ……毎月19日は食育の日です。3月は19日に給食が無いため、21日に地場野菜を使った和食の献立を提供します。3月は春夏に向けて畑の準備をする時期でもあり清瀬産野菜も品薄になりますが、この日は小寺農園より人参ごぼう、岸農園よりほうれん草を届けて頂く予定です。

今月の清瀬市産食材(予定)

ほうれん草・人参・ごぼう

