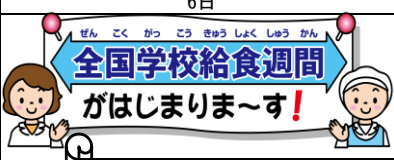
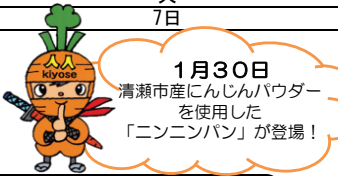
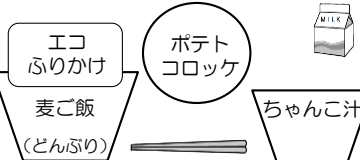
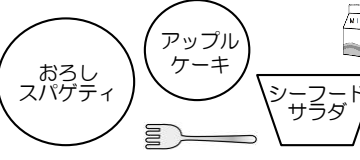
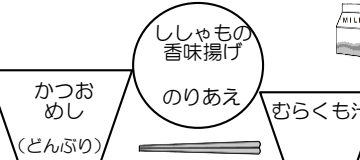
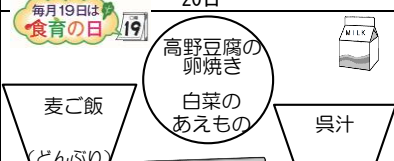
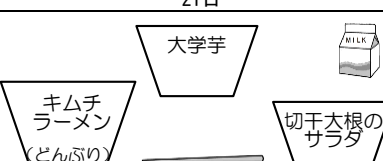
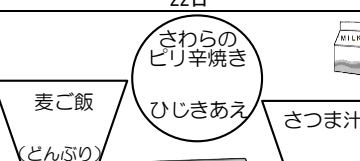
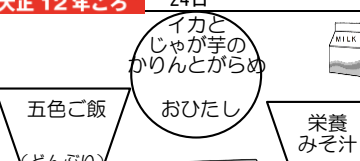
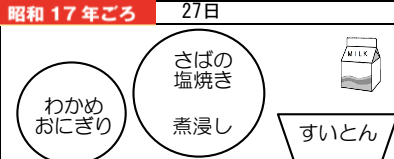
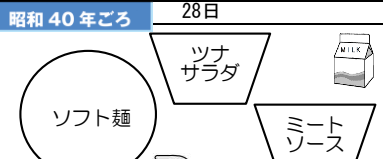
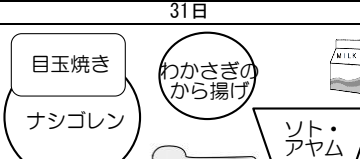


2025

1月分 予定献立表

清瀬市立清瀬第二中学校

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
 全国学校給食週間 がはじまりま〜す! 明治22年 学校給食スタート(お弁当を持ってこれない子どもにおにぎりや焼き鮭を提供。) 大正12年頃 子どもの栄養改善のために学校給食が奨励される。米と野菜中心の給食。 昭和17年頃 戦争の影響で食料不足になる中、具だくさんのすいとんが食べられていた。 昭和27年頃 当時安価であったクジラ肉がよく使われていた。 昭和40年頃 ソフト麺が開発され、メニューの幅が広がる。 昭和50年頃 米飯が正式に導入され、献立の内容が豊かになった。 現 在 郷土料理や外国の料理など、多種多様な献立が増えてきた。	 1月30日 清瀬市産にんじんパウダー を使用した 「ニンニンパン」が登場!	 サワー かん あけぼの ごはん (どんぶり) 肉じゃが うま煮 わかめあえ 17食分 - 679 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g 牛乳、豚もも肉、生揚げ、カットわかめ、乳酸菌飲料、粉寒天、精白米、精麦、ごま油、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、白いりごま、にんじん、しょうが、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ	 チーズ ポテト きなごま 揚げパン 白菜の スープ煮 (どんぶり) 17食分 - 759 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 3.3 g 牛乳、きな粉、鶏肉もも、ベーコン、ダイスチーズ、粉チーズ、ひよこめ、コッパン、60g、揚げ油、白すりごま、上白糖、普通はるさめ、サラダ油、じゃがいも、はくさい、にんじん、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、玉葱、ホールコーン、パセリ粉	 鏡開き おしるこ 豆腐とひき肉 のあんかけ丼 (どんぶり) おかか あえ 17食分 - 808 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、木綿豆腐、ひき肉、大豆、おかか削り、あずき、精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぶ、白玉粉、上新粉、にんじん、玉葱、だしのこ(氷煮)、干し椎茸、しょうが、こまつな、はくさい、だいこん
13日	14日	15日	16日	17日
成人の日	 釜焼き ビビンバ (どんぶり) かりかり 油揚げ サラダ 中華 スープ 17食分 - 717 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳、豚ひき肉、たまご、油揚げ、カットわかめ、木綿豆腐、精白米、精麦、ごま油、サラダ油、上白糖、にんじん、ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、玉葱、えのきたけ	 エコ ふりかけ ポテト コロッケ 麦ご飯 (どんぶり) ちゃんこ汁 17食分 - 766 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、豚ひき肉、豚もも肉、鶏肉もも、たら、白みそ、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、揚げ油、糸こんにゃく、ごま油、にんじん、玉葱、だいこん、干し椎茸、はくさい、えのきたけ、ねぎ	 おろし スパゲティ アップル ケーキ シーフード サラダ 17食分 - 780 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳、オイルツナ、さきのみり、冷凍むきえび、いか、カットわかめ、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、有塩バター、薄力粉、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、りんご、レモン	 ししゃもの 香味揚げ かつお めし (どんぶり) のりあえ むらくも汁 17食分 - 692 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.3 g 牛乳、かつお、ししゃも、さきのみり、たまご、精白米、精麦、三温糖、でんぶ、揚げ油、じゃがいも、しょうが、ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん、玉葱
20日	21日	22日	23日	大正 12 年ごろ 24日
 毎月19日は 食育の日 高野豆腐の 卵焼き 白菜の あえもの 麦ご飯 (どんぶり) 呉汁 17食分 - 730 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、豚もも肉、凍り豆腐、たまご、おかか削り、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、ゆかり粉、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう、えのきたけ	 キムチ ラーメン (どんぶり) 大学芋 切干大根の サラダ 17食分 - 747 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.1 g 牛乳、豚もも肉、うすら削、赤みそ、ハチみそ、オイルツナ、煮し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒いりごま、にんにく、しょうが、玉葱、はくさい、にんじん、こまつな、キムチ、漬け、ねぎ、えのきたけ、切干し、だいこん、キャベツ	 さわらの ぶり辛焼き ひじきあえ 麦ご飯 (どんぶり) さつま汁 17食分 - 698 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g 牛乳、さわら、赤みそ、干ひじき、かぼち、鶏肉もも、油揚げ、白みそ、精白米、精麦、ごま油、白いりごま、上白糖、サラダ油、さつまいも、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	 りんご ごま麻婆丼 (どんぶり) わかめと 卵の スープ 17食分 - 796 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.0 g 牛乳、木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉もも、カットわかめ、油揚げ、たまご、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶ、ごま油、白すりごま、白いりごま、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にんじん、だいこん、こまつな、りんご	 イカと じゃが芋の かりんとがらめ 五色ご飯 (どんぶり) おひたし 栄養 みそ汁 17食分 - 710 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.8 g 牛乳、鶏ひき肉、干ひじき、いか、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、精白米、精麦、サラダ油、さつまいも、上白糖、白いりごま、でんぶ、揚げ油、じゃがいも、ほうれんそう、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう
昭和 17 年ごろ 27日	昭和 40 年ごろ 28日	昭和 51 年ごろ 29日	30日	31日
 わかめ おにぎり さばの 塩焼き 煮浸し すいとん 17食分 - 710 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、炊き込みわかめ、さば、油揚げ、鶏肉もも、精白米、精麦、白いりごま、薄力粉、サラダ油、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、だいこん、干し椎茸、ねぎ	 ツナ サラダ ソフト麺 ミート ソース 17食分 - 686 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、オイルツナ、ソフト麺、サラダ油、上白糖、薄力粉、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマト缶詰、トマトケチャップ、トマトピューレ、だいこん、キャベツ	 ヨーグルト かん カレーライス 海草 サラダ 17食分 - 777 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g 牛乳、豚もも肉、レンズまめ、カットわかめ、粉寒天、プレーンヨーグルト、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、だいこん	 清瀬の人参 使用!! クジラと じゃが芋の 青のりあえ ニンニンパン きよせ シチュー (どんぶり) 17食分 - 730 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.9 g 牛乳、鶏肉もも、たら、粉チーズ、生クリーム、くしら肉、あおのり、にんじん、食パン、サラダ油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、でんぶ、玉葱、にんじん、だいこん、クリームコーン缶詰、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうが	 目玉焼き わかさぎの から揚げ ナシゴレン ソト・ アヤム 17食分 - 696 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g 牛乳、冷凍むきえび、いか、豚もも肉、たまご、鶏肉もも、わかさぎ、精白米、精麦、ごま油、サラダ油、上白糖、普通はるさめ、でんぶ、揚げ油、にんにく、玉葱、セロリ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、だいこん、はくさい、トマト缶詰、しょうが、ねぎ、こまつな、レモン

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。