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。

3月給食予定献立表

ほうれん草・チンゲン菜・小松菜・白菜

・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	合唱コンクール 土
献立名	2 774kcal・33.7ｇ 29.9ｇ・2.5ｇ オレンジ ごま酢醤丼 じゃこ入り海藻サラダ	3 759kcal・35.3ｇ 23.9ｇ・3.2ｇ 鰆の香味焼き からしあえ 桃ゼリー ちらし寿司 すまし汁	4 727kcal・27.4ｇ 27.8ｇ・1.9ｇ キャロットライス ホワイトソースかけ ツナサラダ	5 703kcal・28.6ｇ 18.7ｇ・2.6ｇ ピリカラ肉じゃが 麦ご飯/青菜のふりかけ むらくもスープ	6 750kcal・32.2ｇ 34.8ｇ・2.9ｇ シーフードサラダ 照り焼きチキン ピザトースト コーンポタージュ	7 724kcal・22.6ｇ 16.5ｇ・1.8ｇ かんきつ果物 ジョア カレーライス ビーンズサラダ
赤	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ちりめんじゃこ,海藻ミックス	牛乳,冷凍むきえび,たまご,さわら,カットわかめ,木綿豆腐,ちらしかまぼこ,粉寒天	牛乳,鶏肉,冷凍むきえび,ひよこまめ,調理用牛乳,生クリーム,ツナフレーク	牛乳,ちりめんじゃこ,おかか削り,豚肉,たまご,絹ごし豆腐	牛乳,鶏肉,ピザチーズ,冷凍むきえび,いか,カットわかめ,調理用牛乳,生クリーム	ジョア,豚肉,レンズまめ,ひよこまめ,大豆
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油,白すりごま	精白米,上白糖,サラダ油,白いりごま,ごま油	精白米,精麦,オリーブ油,サラダ油,バター,薄力粉,上白糖	精白米,精麦,白いりごま,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖,でんぷん	無塩食パン,上白糖,サラダ油,卵不使用マヨネーズ,でんぷん,薄力粉,有塩バター	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖
緑	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,にら,キャベツ,きゅうり,にんじん,清見オレンジ	にんじん,れんこん,干し椎茸,さやえんどう,ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,桃果汁ジュース	にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム水煮,ほうれんそう,クリームコーン缶,きゅうり,キャベツ,いちご	こまつな,青しそ葉,玉葱,にんじん,ほうれんそう,干し椎茸	玉葱,にんにく,ピーマン,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,しめじ,冷凍ホールコーン,クリームコーン缶,パセリ	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,きゅうり,かんきつ果物
献立名	9 振替休日 一緒に食べよう！	10 748kcal・33.1ｇ 22.1ｇ・2.3ｇ 鯖の塩こうじ焼き のりあえ わかめおにぎり さつま汁	11 831kcal・34.6ｇ 26.3ｇ・2.8ｇ ずんだ白玉 あぶら麸丼 いものこ汁	12 873kcal・32.2ｇ 36.3ｇ・3.1ｇ サイダーポンチ リクエスト！ ジャージャー麺 ジャンボ餃子	13 708kcal・31.0ｇ 23.8ｇ・2.2ｇ ししゃもの南蛮漬け おかかあえ いちご ごまご飯 きのこ汁	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 ￥1,610 小皿 ￥900 丼 ￥2,300 碗 ￥1,210
赤		牛乳,炊き込みわかめ,さば切り身,きざみのり,豚肩肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,鶏肉,たまご,木綿豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,粉寒天	牛乳,ししゃも,カットわかめ,おかか削り,鶏肉,木綿豆腐	血や肉になる
黄		精白米,精麦,ごま油,サラダ油,さつまいも,こんにゃく	精白米,精麦,白いりごま,あぶら麸,上白糖,さといも,冷凍白玉もち	蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,薄力粉,揚げ油,サイダー	精白米,精麦,白いりごま,でんぷん,揚げ油,上白糖,ごま油	熱や力の元になる
緑		ねぎ,こまつな,だいこん,はくさい,にんじん	玉葱,にんじん,干し椎茸,ごぼう,ねぎ,えのきだけ,冷凍えだまめ	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,たけのこ(ゆで),干し椎茸,だいこん,きゅうり,にら,キャベツ,みかん缶,ぶどう缶	ねぎ,キャベツ,だいこん,にんじん,しめじ,えのきだけ,干し椎茸,こまつな,いちご	体の調子を整える
献立名	16 805kcal・35.3ｇ 39.2ｇ・2.6ｇ ジャーマンポテト ミルクコーヒー リクエスト！ エッグトースト 肉団子トマトスープ	17 870kcal・37.8ｇ 29.9ｇ・2.6ｇ ミックスフライ 東京牛乳 赤飯 吉野汁	18 741kcal・28.6ｇ 18.6ｇ・2.7ｇ ぼたもち かきたまうどん ひじき和え	19 卒業式	20 春分の日	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　ジャージャー麺 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　サイダーポンチ
赤	生乳,ミルクコーヒー,たまご,ピザチーズ,豚ひき肉,ベーコン	牛乳,ささげ,ﾌﾞﾗｯｸﾀｲｶﾞ,豚肉,木綿豆腐,鶏肉,祝いなると	牛乳,鶏肉,だし昆布,たまご,干ひじき,板なしかまぼこ,きな粉,あずき			
黄	無塩食パン,マヨネーズ,でんぷん,サラダ油,じゃがいも,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,上白糖,糸こんにゃく,でんぷん	うどん,サラダ油,でんぷん,ごま油,上白糖,もち米,精白米			
緑	パセリ,ねぎ,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,にんにく,キャベツ,かぶ,ホールトマト缶,こまつな	キャベツ,だいこん,にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	にんじん,ねぎ,干し椎茸,チンゲンツァイ,こまつな,だいこん			
献立名	23 879kcal・39.3ｇ 34.3ｇ・2.8ｇ チョコレートケーキ 給食最終日 スパゲティペスカトーレ フレンチサラダ					
赤	牛乳,冷凍むきえび,いか,粉チーズ,たまご,調理用牛乳,生クリーム					
黄	生パスタ,サラダ油,上白糖,無塩バター,薄力粉,チップチョコレート					
緑	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,ホールトマト缶,トマトケチャップ,パプリカ,キャベツ,きゅうり					

3日　ひなまつり🎎献立…ちらし寿司　桃ゼリー

11日　東北地方　郷土料理献立・・・あぶら麸丼 〈宮城県〉 いものこ汁〈岩手県〉　ずんだしらたま〈宮城県〉

12日　3年生リクエスト献立・・・ジャージャー麺　ジャンボ餃子　サイダーポンチ
16日　・・・ジャーマンポテト

17日　卒業お祝い献立🌸・・・お赤飯でお祝い

リクエストメニューも
盛りだくさん！
わくわく！

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。

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いってほしいと思います♪
1、2年生は25日（水）が修了式です。最後まで気を抜かずに頑張りましょう！
これからも、たくさんの”美味しい！”に出会えますように☺✨

卒業おめでとう