



令和2年度 よていこんだてひょう (令和2年7月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	メ モ	エネルヂ さんぽく
1 水	チキンピラフ 		ポトフ 	牛乳(飲用)・とり にく、ぶたにく、ひよこ まめ	こめ、あぶら、じゃが いも	コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルー ムパセリ、キャベツ、セロリ	今週から給食当番が始まっています。当番さんは、身なりを清潔にして、衛生や安全に気を配り、仲間と協力して給食の準備をしましょう。汁物などは、底からよくかき混ぜ、みんなに同じように配れるようにしましょう。	643 25.3
2 木	チャーハン 		ほろさめのちゅうがいため 	牛乳(飲用)・ぶたに く	こめ、あぶら、ぶつ はるさめ	ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがにんに く、ほろさい、チンゲンサイ、たまねぎ	給食で使っている「春雨」は、じゃがいもやさつまいもから作られたでんぷんを原料として作られています。春雨に、お肉や野菜からたけ旨味をすわせて、まろやかな味に仕上げます。味わっていただきますよ。	644 22.2
3 金	とりごぼろごはん 		にくじゃが 	牛乳(飲用)・とり にく、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃ く	ごぼろ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	今日の肉じゃがには、6種類の具が入っています。ではクイズです。今日の肉じゃがを作るために、じゃがは何kg使ったでしょうか。①1kg ②3kg ③5kg ④5kg 正解は、③5kgです。じゃががつかうられないように、2つの回転盤を使ってじっくり煮込んで作ります。	649 25.9
6 月	スパゲティ・ミートソース 		あけわたんサラダ ピーチかん 	牛乳(飲用)・ぶたに く、レンズまめ、かん てん	スパゲティ、あぶら、 さとう、こむぎこ、わ たんのかわ	しょうがにんにく、たまねぎ、にんじん、セ ロリ、マッシュルーム、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、コーン、ももジュース	今週から、給食の献立もほぼ通常に戻ります。当面の間、手を使って食べる料理は控えることになっていますので、パや手で食べる果物はしばらくありません。代わりに種類の料理やデザートが増えます。いろいろな味を楽しんでいただきますよ。	685 24.0
7 火	ひやしなばたうどん 		かきあげ ミックスフルーツ 	牛乳(飲用)・とり にく、えび、たまご	うどん、さとう、さつ まいも、こむぎこ、 しょうしんこ、てんぷ ん、あぶら	ねぎ、しいたけ、にんじん、オクラ、たまねぎ、 ごぼう、ももかん、パインかん、みかん、ぶ どうかん	7月7日は七夕です。1年1度だけこの日の夜に、天の川を渡ってこぼしとおりひめが出会うことができるといふ伝説をもとにした星まじりの行事です。短冊に願い事を書いて世に飾りつけたり、そらめしを食べたりします。給食では、細いうどんを天の川に、オクラを星にみたてた七夕うどんを出します。	667 26.3
8 水	マーボーどん 		かふうづけ ちゅうがコンスープ 	牛乳(飲用)・とうふ、 ぶたにく、みそ、たま ご	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん	しょうがにんにく、ねぎ、だけのこ、しいた け、ら、きゅうり、だいこん、コーン、クリ ムコーン、にんじん、ほうれんそう	華風揚げは、中華味の和え物です。今日は、夏に旬をわかせる「きゅうり」を入れ、まるで食べるときのきゅうりと同じ感覚で食べられます。きゅうり、きゅうりのイボは鮮度の目安とされていて、表面のイボがとんがっているほど新鮮です。	665 27.9
9 木	ジャンバラヤ 		じゃがいもサラダ フルーツヨーグルトかけ 	牛乳(飲用)・とり にく、ベーコン、ヨー グルト	こめ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	しょうがにんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、トマトピューレ、キャ ベツ、きゅうり、コーン、みかんかん、ももかん、 パインかん	ジャンバラヤは、アメリカのルイジアナ地方で主に食べられている料理です。鶏肉を、カレー粉やトマトで味づけし、肉や野菜を一緒に混ぜて作ります。給食では、にんにくやベーコンも一緒に炒めて作ります。	630 18.5
10 金	こやちやいりももろこし 		やしやしやも わかしあえ みそしる 	牛乳(飲用)・とり にく、こやちやいり、 やしやしや、わかし、 あぶら、みそ	こめ、さとう	にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、も やし、だいこん、ねぎ	そぼろご飯には、細かく刻んだ高野豆腐が入ります。ではクイズです。そぼろのお肉と一緒に、高野豆腐が入るとどんないいことがあるでしょうか。①カラフルになる ②食物繊維がとれてお腹の中がきれいになる ③食欲がよくなる 正解は、②と③です。お肉だけでなくポポポします。高野豆腐はおいしい汁を吸いこんでおいしい味が広がります。	674 34.9
13 月	どうもろこしごはん 		さかなのかんこくふうやし じゃがいも、甘辛煮 とんじり 	牛乳(飲用)・さば、 ぶたにく、とうふ、み そ	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こんにゃく	コーン、にんにく、ねぎ、ごぼう、だいこん、 にんじん、しょうが	旬のおもろこしと、しょうゆと塩、酒を一緒に、お米に混ぜてどうもろこしご飯を炊きます。では、どうもろこしのクイズがあります。どうもろこしの粒の数は何と一緒でしょうか。①ひげの数の2倍②ひげの数の3倍③ひげの数の4倍④ひげの数の5倍 正解は、①ひげの数の2倍です。ひげが多いと粒も多くなります。	685 30.2
14 火	スパゲティ・ペスタートレ 		こんにゃくサラダ おうとう 	牛乳(飲用)・ベー コン、えび、いか、ほ たて、ツナ	スパゲティ、あぶら、 こむぎこ、バター、 こんにゃく	にんじん、たまねぎ、パセリ、トマト、にんに く、キャベツ、きゅうり、ももかん	サラダ用のこんにゃくをサラダにまぜて「こんにゃくサラダ」を作ります。ドレッシングは、玉ねぎのすりおろしやからし、りんご酢、しょうゆ、ごま油、塩、こしょうを混ぜて作ります。食欲を楽しくいただきますよ。	621 28.7
15 水	ツナピラフ 		ジャーマンポテ レンズまめのスープ 	牛乳(飲用)・ツナ、 ベーコン、レンズま め	こめ、あぶら、じゃが いも	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルー ムパセリ、かぶ、キャベツ、トマト	暑い日が続くとも食欲も落ちてしまいがちです。今日のスープは、カレー粉を入れてカレー風味にします。カレー粉には食欲を増進したり、体の代謝をアップしてくれたたり、疲労回復の効果もあります。しっかりスープを飲んで、夏バテしないようにしましょう。	646 20.6
16 木	ジャージャーめん 		くきわかめサラダ グレースかん 	牛乳(飲用)・ぶたに く、みそ、くきわかめ、 かんてん	ちゅうかめん、あぶ ら、さとう、でんぷ ん	にんにく、しょうが、ねぎ、だけのこ、しいた け、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、ぶ どうジュース	給食のサラダに付けるドレッシングは手作りしています。ドレッシングは、「ドレッシング」で季節をよつ「サラダ」を飾って調味する。という風味になるように。では、クイズです。今日のドレッシングは、ごま油としょうゆの他に、何が入っていますでしょうか。①塩 ②みそ ③りんご酢 正解は、③りんご酢です。	653 25.4
17 金	わかめごはん 		まめあしのこまあげ こまつなごまあえ かきたまじり 	牛乳(飲用)・わかめ、 まめあし、とうふ、た まご	こめ、でんぷん、あぶ ら、ごま	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ほう れんそう、ねぎ	毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日に和食の献立を出しています。皆さんは、ご飯とおかずを上手に食べたいですか？上手な食べ方は、ご飯だけ、おかずだけ、にならないように考えながらきれいに食べましょう。	622 27.3
20 月	はつがけんまいごはん 		いかのかりんあげ ひじきあえ ごじり 	牛乳(飲用)・いか、 ひじき、かまぼこ、だ いず、あぶらあげ、み そ	こめ、げんまい、でん ぷん、あぶら、さとう、 ごま、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、こまつな、だいこん、ごぼう、にん じん、ねぎ	大豆を水に浸し、すりつぶしたペーストを「呉」と言います。この「呉」をみそ汁にのせたものが、呉汁です。給食では、大豆を柔らかく煮てみそ汁で炊き込んで「呉」を作り、みそ汁に加えて作ります。大豆の旨味を楽しんでいただきますよ。	685 31.2
21 火	ごまごはん 		にくどうら ごちもみしる 	牛乳(飲用)・ぶたに く、とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、ねぎ、 にんにく、しょうが、キャベツ、えのきたけ	今日の肉豆腐には、木綿豆腐を使っています。なめらかな絹豆腐と違って、やや粗く布目や目のあがりがあります。大豆の風味がよく出ている豆腐です。ではクイズです。十小では、肉豆腐を作るために、木綿豆腐を何丁使っていますか。①50丁 ②150丁 ③200丁 正解は、③200丁です。60kgの豆腐を使います。	641 29.0
22 水	あんかけやきそば 		もやしとさやいりのあえも のみかんかん 	牛乳(飲用)・ぶたに く、いか、えび、う ずら、さとう、かん てん	ちゅうかめん、あぶ ら、でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、だけのこ、しいたけ、 くさい、にら、しょうが、きゅうり、もやし、 みかんジュース	今日のデザートはみかんかんです。オレンジジュースを「糖実」で固めて作り、「糖実」はアムールという海産物から作られます。食物繊維がたくさん含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。暑い日が続きますが、夏野菜や果物など食事からも、水分補給しましょう。	618 27.9
27 月	ガーリックライス 		さけのセサミフライ ピーンスサラダ やさいスープ 	牛乳(飲用)・さけ、 あおだし、だいず、ぶ たにく	こめ、あぶら、こむぎ こ、パンこ、ごま、さ とう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、パセリ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、ほうれんそう、セロリ	今日のご飯は「ガーリックライス」です。しょうゆ、塩、こしょうで味をつけました。では、クイズです。ガーリックライスの「ガーリック」とは、何の野菜の事でしょうか。①とうもろこし ②しょうゆ ③にんにく 正解は、③にんにくです。英語でにんにくは、ガーリックといわれます。暑いを楽しんでいただきますよ。	717 32.8
28 火	なつめしカレーライス 		かいそうサラダ 	牛乳(飲用)・ぶたに く、いんげんまめ、か いそうミックス	こめ、あぶら、こむぎ こ	しょうがにんにく、たまねぎ、かぼちゃ、な す、ズッキーニ、トマト、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、にんじん	夏においしくなる野菜は、水分やミネラルがたっぷり含まれています。高くなった体温を下げてくれたり、日焼けを回復してくれたりの働きもあります。ではクイズです。今日のカレーライスに入っている夏野菜は次のうちどれでしょうか。①かぼちゃ ②なす ③ズッキーニ 正解は、かぼちゃ、なす、ズッキーニすべてです。	667 19.6
29 水	きつねうどん 		ツナとわかめのあえも ひやしみたらしだんご 	牛乳(飲用)・とり にく、あぶらあげ、ツナ、 わかめ	うどん、さとう、しら たまも、でんぷん	こまつな、にんじん、ねぎ、キャベツ	今日はうどんの献立です。うどんのクイズを出します。次のうち、うどんと原料が同じものはどれでしょうか。①そば ②そうめん ③うどん 正解は、うどんです。うどんは小麦粉を使って作ります。給食のうどんは、塩分を控えるために、塩を使わずに作られた無塩の麺を使っています。	618 25.0
30 木	ひやしちゅうかめん 		やさしいそくせきつ サイダーボンチ 	牛乳(飲用)・ハム、 たまご、こんにゃ く	ちゅうかめん、さ とう、あぶら、ごま、 サイダー	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、み ず、キャベツ、だいこん、ももかん、みかん かん、パインかん	今日の麺は、冷やし中華です。冷たい中華麺に、野菜やハム、卵などの色とりどりの具材をのせて、冷たい汁をかけて食べる麺料理です。では、クイズです。冷やし中華は、どこの料理でしょうか。①日本 ②中国 ③アメリカ 正解は、①日本です。昭和初期から食べられている日本発祥の料理です。	616 28.9
31 金	えびピラフ 		マゼドアンサラダ ぎゅうにゅうかん 	牛乳(飲用)・とり にく、えび、かんてん、 牛乳(調理用)、なまク リーム	こめ、バター、あぶ ら、じゃがいも、さ とう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マ ッシュルーム、コーン、きゅうり	今日のサラダは、マゼドアンサラダです。じゃが芋、にんじん、きゅうり、コーンが入ります。ではクイズです。「マゼドアン」とはどんな意味でしょうか。①いろいろな野菜 ②マヨネーズ味 ③コロコロと切る 正解は、③コロコロと切ります。フランス語で、角切りのサラダのことです。	607 22.8

- ①都合により献立を変更することがあります。
- ②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ③ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)
- ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

☆7/3までは、市内統一でアレルギー対応のない給食内容となっています。
7/6からは、通常の献立に戻しながら栄養価を満たした献立になります。
衛生面を重視して、手づかみで食べるパンや果物は当面の間控える事になりました。1学期の給食は、8/5が最終日となります。

