



令和2年度 よていこんだてひょう (令和2年10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 す	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	エールキー たんばく質
1 木	けんちんうどん 		やさいとツナのあえもの みたらしだんご	牛乳(飲用) ,とり く,さつまあげ,ツナ	うどん,あぶら,こ んにやく,じょう しん,しらたま こ,さとう,てんぷ ら	だいこん,にんじん,ねぎ,こま つな,ほうれんそう,キャベツ, もやし	今日は、秋の収穫物を月にお供えして、感謝をささげる十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、一年で最も月が美しく見える日と言われています。手作りのお月見団子を味わいましょう。	627 25.8
2 金	さつまいもごはん 		さけのてりやき おひたし こもくみそしる	牛乳(飲用) ,さけ, けずりぶし,あぶら あげ,みそ	こめ,さつまいも, こま,さとう,あぶ ら,じゃがいも,こ んにやく	しょうが,キャベツ,もやし, まつな,にんじん,ねぎ,はくさい	さつま芋は、ビタミン類がたくさん含まれています。お腹の調子を整える食物繊維も、じゃが芋の2倍含まれています。秋の味覚を楽しんでいたください。	626 28.1
5 月	ピビンパチャーハン 		パンサンスー うすらたまごいちぢゅうかスープ	牛乳(飲用) ,ぶたに く,たまご,とりに く,とうふ,うすら たまご	こめ,あぶら,さ とう,さつまいも, さめ,でんぷら ん	しょうが,もやし,こまつな,に んじん,きゅうり,キャベツ,た まねぎ,ほししいたけ,チンガ ンサイ,ねぎ	パンサンスーの「パン」は混ぜる。「サン」は数字の3のことです。ではクイズです。パンサンスーの「スー」は何のことでしょう。①春雨 ②きゅうり ③糸 正解は③糸です。糸のように細く切った3つの材料を合わせた料理です。	614 24.4
6 火	カレーライス 		かいそうサラダ パインかん	牛乳(飲用) ,ぶたに く,いんげんまめ, かいそうミックス	こめ,じゃがいも, あぶら,こむぎこ, ごま,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,パインか ん	給食には毎日牛乳がつかれます。体の成長に欠かせない「カルシウム」がたくさん含まれているからです。しょうぶな骨や歯を作るために牛乳をしっかりと飲んでカルシウム貯金をしましょう。	749 20.9
7 水	こうしめし 		こうやどろのもちもちに ゆでやさいのごまだれかけ	牛乳(飲用) ,ちく わ,ちりめんじゃこ, とりにく,こうやど ろ	こめ,さとう,こ んにやく,あぶら, じゃがいも,でん ぷら,こま	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,きゅうり,キャベツ, もやし	「こうしめし」は、高知県の郷土料理です。名前の由来は、年越しに食べたことから、「年越しめし」が「こうしめし」と呼ばれるようになったそうです。ご飯に、ちりめんじゃことたくあんを混ぜて作ります。	633 24.9
8 木	しょくパン 		てづくりりんごジャム ハンガリアングラッシュ かりじゃこサラダ	牛乳(飲用) ,ぶたに く,だいき,なまク リーム,ちりめん じゃこ	しょくパン,さ とう,あぶら,じゃ がいも,こむぎこ	りんご,レモン,にんにく,にん じん,たまねぎ,マッシュル ーム,トマト,だいこん,きゅうり	ハンガリアングラッシュは、ハンガリー料理で肉と野菜を煮込んだシチューです。ではクイズです。ハンガリー料理でよく使われる調味料は何でしょう。①クミン ②シナモン ③パプリカ 正解は、③パプリカです。	644 25.2
9 金	シーフードピラフ 		グリーンサラダ ヨーグルトブルーベリーケーキ	牛乳(飲用) ,いか, えび,ほたて,ヨー グルト,たまご	こめ,バター,あ ぶら,さとう,こむ ぎこ	たまねぎ,にんじん,グリン ピース,キャベツ,きゅうり,も やし,レモン,ブルーベリー	10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーには、「アントシアニン」という紫色の色素が含まれていて、目の健康に良いと言われています。清瀬市中里の農園から取り寄せたブルーベリーを使います。	641 25.7
12 月	たんめん 		かふうつけ あんにとろろ	牛乳(飲用) ,ぶたに く,かんてん,牛乳 (調理用)	ちゅうかめん,あ ぶら,ごま,さとう	にんにく,しょうが,もやし,ね ぎ,はくさい,にんじん,こまつ な,キャベツ,きゅうり,だいこ ん,みかんかん,ももかん,パ インかん	タンメンは、中国語の意味では「スープ麺」のことをさします。給食では、9種類の具を入れて味に仕上げました。薄味なのでスープも飲みませます。残さず食べて体を温めましょう。	624 20.4
13 火	セサミトースト 		くきわかめサラダ あきやさいのクリームに	牛乳(飲用) ,くき わかめ,とりにく,い んげんまめ,牛乳(調 理用) ,なまクリー ム	しょくぱん,バ ター,はちみつ,ご ま,あぶら,さつま いも,こむぎこ	だいこん,きゅうり,もやし,た まねぎ,セロリー,にんじん,し めじ,かぶ	クリーム煮には、秋においしくなる食べ物がたくさん入っています。ではクイズです。クリーム煮に入っている秋野菜は何でしょう。①さつま芋 ②しめじ ③かぶ 正解は③かぶです。かぶは春と秋が旬の野菜です。	655 21.1
14 水	クッパ 		なまあげのコリアンやき こまつなとじゃこのナムル	牛乳(飲用) ,ぶたに く,たまご,なま あげ,ちりめんじゃ こ	こめ,あぶら,さ とう	しょうが,にんにく,だいこん, にんじん,きゅうり,ほし しいたけ,ねぎ,こまつな,も やし,たまねぎ	クッパは韓国の料理です。ご飯とスープを組み合わせた雑炊のような料理です。クッパの「クッ」は、スープのこと。「クッパ」の「パ」は、ご飯のことです。ご飯にスープをかけていただきます。	619 28.6
15 水	ソースかつどん 		すましじる みかんかん	牛乳(飲用) ,ぶたに く,とうふ,かまぼ こ,かんてん	こめ,こむぎこ,パ ン,あぶら,さ とう,ごま	キャベツ,たけのこ,ねぎ,みか んかじゅう	カツ丼は、卵でとじたものや、ソース味、みそ味など、地方によっていろいろなカツ丼があります。今日は、福井県、山梨県、群馬県、岡山県でよく食べられている「ソースカツ丼」を作ります。	751 27.9
16 金	ごはん 		さんまのつづ いそあえ みそしる ミックスフルーツ	牛乳(飲用) ,さん ま,ごんぶ,のり, あぶらあげ,みそ	こめ,さとう,さ いと	しょうが,うめほし,こまつな, キャベツ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,ももかん,パインかん, みかんかん	みそ汁には、十小前の農家「岩田さん」の畑で作られた里芋を入れる予定です。4月30日に植えつけた種芋がやっと収穫の時期になったそうです。地元でとれた、旬の里芋を味わっていただきます。	720 26.8
19 月	あきのかおりごはん 		ししゃものしよくあげ わらうあえ かんぴょうしる	牛乳(飲用) ,あぶ らあげ,ししゃも, あぶら,わかめ,と ろろ,みそ	こめ,もちこめ, り,ごんぶ,あぶ ら,じゃがいも	しめじ,にんじん,キャベツ, きゅうり,もやし,こまつな, ねぎ,かんぴょう	かんぴょうは、ウロコガオの果肉を細くおいて乾燥させたものです。ではクイズです。国産のかんぴょうの9割以上を生産する県は何県でしょう。①群馬県 ②栃木県 ③鹿児島県 正解は②栃木県です。	626 26.3
20 火	コーンピラフ 		とりにくのトマトに ビーンズサラダ	牛乳(飲用) ,とりに く,だいき,あおだ いす	こめ,バター,あ ぶら,じゃがいも, こむぎ,さとう	コーン,たまねぎ,にんじん, パセリ,しょうが,にんにく, マッシュルーム,トマトピュー レ,トマト,きゅうり,キャベツ	ビーンズサラダには、大豆と緑色の青大豆を入れました。「畑の肉」と言われる大豆は、質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。サラダも残さずよく食べていただきます。	625 23.4
21 水	マーボーめん 		うめふうみポテト きゃべつからししょうゆかけ	牛乳(飲用) ,とう ふ,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,あ ぶら,さとう,でん ぷら,じゃがいも	しょうが,にんにく,ねぎ,たけ のこ,ほししいたけ,にら,ゆか り,キャベツ,もやし	梅風味ポテトは、揚げたじゃが芋に「ゆかり」をまぶした料理です。ではクイズです。梅風味ポテトに使ったじゃが芋は、全部で何kgでしょう。①23kg ②40kg ③54kg 正解は③54kgです。	659 26.5
22 木	ドライカレー 		ダイコンサラダ キャロットゼリー	牛乳(飲用) ,ぶたに く,レンズまめ,かん てん	こめ,あぶら,さ とう	にんじん,たまねぎ,ピーマン, にんにく,しょうが,トマ トピューレ,だいこん,こまつ な,みかんかじゅう	今日のドライカレーは、ルウを入れずに作ります。肉と野菜と豆をじっくり煮込んで水分をとばしながら作ることで、時間がかかりますが、うま味がでておいしくなります。味わっていただきます。	629 20.8
23 金	ミルクパン 		プレーンオムレツ コーンサラダ ポタージュスープ	牛乳(飲用) ,たま ご,牛乳(調理用) ,ペ ーコン,いんげんま め,なまクリーム	ミルクパン,さ とう,あぶら,じゃ がいも,こむぎこ, バター	キャベツ,きゅうり,コーン,た まねぎ,にんじん,セロリ, パセリ	今日は、パンが主食の献立です。パンは、紙のナフキンを広げて、パンを包むようにして食べましょう。感染予防のため、直接パンをつかまないようにしてください。	689 26.0
26 月	ごはん 		さかなのごまみそやき きりほしたにんのさっぱりあ いなかじる	牛乳(飲用) ,さば, みそ,とりにく,な まあげ	こめ,さとう,ご ま,じゃがいも,あ ぶら	しょうが,ねぎ,きりほしだい こん,にんじん,こまつな,コ ーン,だいこん,ごぼう,はく さい	さばの旬は「秋さば」「寒さば」といって2回あります。さばには、血液の流れをサラサラにして病気を防いだり、集中力や記憶力をよくする栄養が豊富に含まれています。脂ののったさばを味わっていただきます。	664 28.7
27 火	ちゅうかどん 		ちんげんさいのスー プりんごかん	牛乳(飲用) ,ぶたに く,いか,えび,う すらたまご,とろ ろ	こめ,あぶら,でん ぷら,ぶたにつは る,さめ	たけのこ,はくさい,たまねぎ, ねぎ,にんじん,ほししいたけ, しょうが,チンガンサイ,りん ごかん	中華丼は、肉、魚、野菜がたくさん入って栄養満点の料理です。ではクイズです。今日の中華丼には何種類の具が入っているでしょう。①3種類 ②8種類 ③11種類 正解は③11種類です。	685 29.7
28 水	わかめじゃがアごはん 		とりのからあげ おつかあえ きのこじる	牛乳(飲用) ,ちり めんじゃこ,わかめ, とりにく,けずりぶ し,とうふ,あぶら あげ	こめ,ごま,でん ぷら,あぶら	にんにく,しょうが,はくさい, ほうれんそう,もやし,にん じん,しめじ,えのきたけ,こまつ な	今日の給食の中で、魚からできている食材が2つあります。どこに入っているかわかりますか?1つ目はご飯に入っている「ちりめんじゃこ」、2つ目はおつかあえに入っている鯉の削り節です。香りも楽しみましょう。	681 27.5
29 木	ごはん 		さかなのやさしいあんかけ ごんさいき みそしる	牛乳(飲用) ,メル ルーサ,あぶらあげ, みそ	こめ,でんぷら,あ ぶら,じゃがいも	にんじん,たけのこ,もやし,た まねぎ,ピーマン,キャベツ, こまつな,ねぎ	メルルーサは、深海魚です。白身の魚で、くせがなく、どんな料理にもあうので給食ではよく登場する魚です。今日は、油で揚げ、野菜のあんかけをかけて食べます。味わっていただきます。	637 26.8
30 金	たらこペロンチーノ 		ポテトサラダ パンキンプリン	牛乳(飲用) ,ペー コン,たらこのり,かん てん,牛乳(調理用) , なまクリーム	スバグティ,あ ぶら,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,しめじ, にんじん,きゅうり,コーン,か ぼちゃ	たらこペロンチーノは新メニューです。ではクイズです。ペロンチーノとは何のことでしょう。①唐辛子 ②にんにく ③ペーコン 正解は、①唐辛子です。給食では、辛味をおさえて作ります。	654 25.1

- 都合により献立を変更することがあります。
- 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)。
- ドレッシング類は別配食の形をとります。
- 「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します(清瀬市HPIにも公開)。
- 献立表は清瀬第十小学校のHPIにも公開しています。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか?

食物アレルギーは年齢が上がると共に減少しますが、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは家で食べることをおすすめします。

今日は30日に「たらこ」を出します。今年度初めて出す食材ですので御確認ください。