

令和2年度 よていこんだてひょう (令和2年11月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 恵司

日曜	主 食	牛乳	お か す	赤の仲種・ 血や肉になる	黄の仲種・ 熱や力の元になる	緑の仲種・ 体の調子を整える	× モ	エネルギー 25kcal未満
2月	ごまごはん 		ちくさやき きつがたし うちまめいりみそしる	牛乳(飲用) たまご とりにくとう ふしけりふしだい みそ	ごめ、ごま、さとう、じゃがいも	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、きく、ちや、キャベツ	葉の花にはいろいろな種類があります。ではクイズです。次のうち本当にある紫色の花の名称はどれでしょう。①おもいのほか ②もてのほか ③うまいまい 正解は、①おもいのほかと②もてのほかです。	612 26.5
4水	りんごトースト 		ホークビーンズ ほうれんそうサラダ	牛乳(飲用) だいす ふたにく、わかめ	しょくパン、さとう、バター、あぶら、じゃがいも、こむぎ、こま	りんご、しょうがにんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト、マトヒュー、ほうれんそう、はくさい	『りんごが赤くなる』と医者さんが『〇〇くなる』ということわざがあります。りんごは体に良いので毎朝の時期はどれでしょう。熱気があがり、お医者さんが困るといふ意味です。〇〇は何でしょう。①青 ②黒 ③白 正解は、①青です。	636 22.9
5木	ごはん 		さかなパーク きゃべつのおくせきづけ けんちんじる	牛乳(飲用) むろ あし、とりにく、とう ふ、みそ	ごめ、パン、あぶら、ごま、こんにゃく、さといも	ねぎ、しょうが、れんこん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう	魚パークは、東京都の八丈島でとれた魚をすり身にして混ぜて作ります。ではクイズです。魚パークに入れた魚は何でしょう。①とびうお ②むらあし ③鮭 正解は、②むらあしです。豆腐やれんこんも入れます。歯ごたえを楽しみましょう。	671 33.3
6金	かんとんめん 		わかめあえ だいがくいち	牛乳(飲用) ふた にく、わかめ、ちりめ んしゃこ	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん、さとう、さといも、みずあめ、こま	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、きゅうり	さつま芋は外国から日本に伝わったお芋です。さつま芋料理の定番「大学芋」を給食まで手作りします。ではクイズです。今日は全部で何kgのさつま芋を使っているでしょう。①15kg ②33kg ③50kg 正解は、③50kgです。	712 24.7
9月	おやこどん 		こまつなのからしじょうゆ いなかしる	牛乳(飲用) とり にく、たまご、ふたに く、とうふ	ごめ、さとう、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、こまつな、もやし	今週はスポーツフェスティバルがあります。スポーツをする時は、エネルギーや栄養素をいっしょに必要とします。スタミナ切れにならないように、給食もしっかり食べて、練習の成果が出るようにしましょう。	625 28.8
10火	スバゲティ+ナポリタン 		マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用) ふた にく、ヨーグルト	スバゲティ、あぶら、じゃがいも、さつまいも、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、ももかん、パインかん	今日のスバゲティは、ナポリタンです。ではクイズです。ナポリタンはこの国で生まれた料理でしょう。①日本 ②イタリア ③フランス 正解は、①日本です。横浜のホテルの料理人が考案したと言われています。	600 21.4
11水	ざつこごはん 		さばのなんふやき きりほしだいこんに さわにわん	牛乳(飲用) ふた にく、さば、あぶら、あ け	ごめ、きり、あわ、あかみ、あぶら、ごま、さとう	ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、きりほしだいこん	絵本とコラボ給食『干したから』カラカラでしゃくしゃくになってしまふけど、どうして食べ物を干すのでしょうか？おいしくて栄養がたっぷり食べ物を大変身するからです。干した大根『叩干大根』を給食で出します。	626 28.1
12木	ごまきなトースト 		ポトフ こんぶサラダ	牛乳(飲用) きな こ、いんげんまめ、ぶ たにく、フランク ルト、こんぶ	しょくパン、バター、はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、コーン、だいこん、きゅうり	ポトフは、火にかけた鍋という意味を持つフランスの代表的な家庭料理の一つです。野菜がたくさん入っているため、ビタミンCも豊富です。温かい食べ物をこっぴとも温めましょう。	671 24.2
13金	せきはん 		さかなのさいきょうやき こもくきんぴら かきたまじる	牛乳(飲用) ささ げ、とろ、たまご、 さわら、みそ、さつ まあげ	もちごめ、ごめ、ごま、でんぷん、こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ	11月15日の七五三のお祝い献立で、お赤飯を作ります。では、クイズです。お赤飯の赤い色はどのようにつけているでしょう。①トマトを入れる。②さきとというのゆで汁を入れる。③梅干しを入れる。正解は②さきとゆで汁を入れるです。	667 31.4
16月	しっぽくうどん 		ポテトこあげ パインかん	牛乳(飲用) とり にく、あぶら、あけ、 ごま、さとう	うどん、さといも、ごま、じゃがいも、でんぷん、こむぎ、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、パインかん	絵本とコラボ給食『うどん対ラーメン』うどんとラーメンの戦いは、それぞれの得意な術を使って白熱します。最後に大事な事に気が付き、みんなで晩御飯を食べに行きます。何を食べてみましょう？給食は具沢山のうどんです。	627 28.0
17火	ふたキムチどん 		ちんげんさいのスープ サウーかん	牛乳(飲用) ふた にく、ふた、たまご、 ふか、かんてん、じょう さん、きんいんりょう	ごめ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ、たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ	キムチはお腹の調子を整えてくれる働きがあります。ではキムチのクイズを出します。キムチは韓国のある言葉が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。何という意味でしょう。①辛い ②白菜 ③漬物 正解は、③漬物です。	646 24.4
18水	じゃこごはん 		さかなのみそマヨネーズやき かぶのゆずふうみ のっぺいじる	牛乳(飲用) ちり めん、しゃこ、さけ、 みそ、ちくわ	ごめ、ごま、ノン エッグマヨネーズ、 さとう、あぶら、 さといも、こんに ゃく、でんぷん	かぶ、かぶのはゆず、にんじん、だいこん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	絵本とコラボ給食『子いもんモンスターをさがせ』イワシのちりやんを干したものが「ちりめんじゃこ」。よく見ると不思議なものが混じっていることが…。給食では「じゃこ飯」を出します。『おおきなかぶ』は、教科書でもおなじみですね。かぶを和え物に出します。	605 30.2
19木	ごはん 		てづくりのにんじんふりかけ きびごあげ ゆでやさいごまだれかけ とんじる	牛乳(飲用) しら す、ふた、たまご、 とうふ、みそ、きびご	ごめ、あぶら、さとう、でんぷん、こんにゃく、ごま	にんじん、ごま、たまご、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、もやし	人参をすりおろして、ごま油で炒め、しらす干しと小松菜を混ぜたりかけを作ります。ごま油とかりかむからみも入れます。しっとりタイプのふりかけです。味わっていただきますよ。	648 28.9
20金	ハヤシライス 		かいそうサラダ りんご	牛乳(飲用) ふた にく、レンズマめ、か いそうミックス	ごめ、あぶら、こむ ぎ、バター	しょうがにんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご	りんごは品種によって収穫時期が異なりますが、旬は秋から冬にかけてです。食物繊維やカリウム、ポリフェノール類を豊富にふくんでいて、生活習慣病の予防に役立ちます。	698 20.2
24火	ごはん 		なっとう にくじゃが みそしる	牛乳(飲用) なっ とう、わかめ、みそ、 ふたにく	ごめ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、 さとう	えのきたけ、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	絵本とコラボ給食『はなちゃんのみそ汁』小学3年生のはなちゃん、5歳の誕生日から毎朝みそ汁を作っています。こんにゃくとお酢のたしかな作るみそ汁です。給食のみそ汁もたしかな手作りです。和食を味わいましょう。	678 27.8
25水	マーボーどん 		ちゅうかスープ かき	牛乳(飲用) どう ふ、ふたにく、みそ、 とりにく	ごめ、あぶら、さとう、 でんぷん	しょうがにんにく、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、かき	絵本とコラボ給食『かにむかし』柿の種をうえて大きな柿の木を育てたカニ。いじわるなサルをこらしめるために、カニの仲間たちは作戦をたてました。給食では、柿を出します。	605 24.1
26木	ミルクパン 		さといもグラタン ジュリアンスープ	牛乳(飲用) えび、 とり、きゅうり、 じゅう、チーズ、レ ンズまめ、ベー コン	ミルクパン、さといも、あぶら、こむぎ、 バター	にんにく、しょうが、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	絵本とコラボ給食『こまったさんのグラタン』あわてんぼうのこまったさんは、料理の腕前が天下第一。リクエストにこたえて次々に美味しいグラタンを作るのですが問題が…。給食では連年グラタンを出します。	645 30.6
27金	ごはん 		のりのつくだに いわしのがばやき おひたし なめこじる	牛乳(飲用) のり、 いわし、とうふ、みそ	ごめ、さとう、でん ぷん、あぶら、ごま	しょうがはくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ	刻み海苔をしょうゆとみりん、砂糖でじっくり煮て、「のりの佃煮」を手作ります。海苔の香りを楽しみながらいただきますよ。	613 25.3
30月	ホットドッグ 		タイコンサラダ ミネストラスープ	牛乳(飲用) ウィ ンナー、ふたにく、 だいす	コッペパン、バ ター、あぶら、さとう、 マカロニ、じゃ がいも	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、トマト、パセリ	日本語にすると「熱い犬」という意味になってしまう「ホットドッグ」はアメリカ発祥の食べ物です。中にはさんだソーセージが、犬のダックスフントに似ていることから、いっしょに「ホットドッグ」と略されて呼ばれるようになったという説もあります。	609 23.1

- 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。

『絵本とコラボ給食』

本に登場する料理を給食で出します。
司書の先生が図書室にも本を用意して
くださいます。ぜひ本を手にとって
物語の世界を味わいましょう。

