令和２年度　**よていこんだてひょう**（令和２年１２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	エネルギー たんぱく質
1 火	はつがげんまいごはん 	なし	にくじゃが あおなのあえもの みそしる	牛乳(飲用）,わかめ,とうふ,みそ,ぶたにく	こめ,げんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,えのきたけ,はくさい	給食委員会で行っている残菜調査の2日目です。今日のような和食の日は、食べ残しが多いことがあります。給食は、何をどれだけ食べたら良いか、計算して献立を立てています。健康に過ごすためにも、必要な量を食べきれるようにバランスよく食べましょう。	619 23.7
2 水	スパゲティアラビアータ 	なし	グリーンサラダ スイートポテト	牛乳(飲用）,ぶたにく,牛乳(調理用）,なまｸﾘｰﾑ,たまご	スパゲティ,あぶら,さとう,さつまいも,バター	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,パセリ,マッシュルーム,トマト,トマトピューレ,キャベツ,もやし,ブロッコリー	今日のスイートポテトは、さつま芋を蒸してつぶして作ります。バター、さとう、卵、生ｸﾘｰﾑも混ぜて１つ１つ形を作って焼きます。６５０個作るので、とても時間がかかりますが、調理員さんが丁寧に作ってくださいます。味わっていただきましょう。	713 24.3
3 木	じゃこごはん 	なし	おでん ポリポリまめサラダ	牛乳(飲用）,ちりめんじゃこ,がんもどき,あげボール,つみれ,ちくわ,はんぺん,こんぶ,うずらたまご,だいず	こめ,ごま,じゃがいも,こんにゃく,ちくわぶ,でんぷん,あぶら	だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	ポリポリ豆サラダは、揚げた大豆をトッピングしたサラダです。ではクイズです。大豆には質の良いたんぱく質がたくさん含まれているので、別名「〇〇の肉」とも呼ばれます。〇〇は何でしょう。①田んぼ　②牧場　③畑　正解は、③畑です。	661 28.5
4 金	ごはん 	なし	キムムッチ（かんこくふりかけ） モウカザメのにんにくやき バンサンスー ちゅうかスープ	牛乳(飲用）,きざみのり,モウカザメ,とりにく,とうふ,うずらたまご	こめ,あぶら,ごま,さとう,ふつうはるさめ,でんぷん	にんにく,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,チンゲンサイ,ねぎ	「キムムッチ」は韓国風のふりかけのことです。ごま油でにんにくを炒めて、しょうゆ、塩、砂糖、唐辛子で味をつけて、のりとごまを入れて作ります。ではクイズです。チリコンカンとはスペイン語でどんな意味でしょう。①豆たくさん　②肉入り唐辛子　③トマト味　正解は、②肉入り唐辛子です。	625 26.8
7 月	きなごまあげパン 	なし	チリコンカン くきわかめサラダ	牛乳(飲用）,きなこ,きんときまめ,ぶたにく,ベーコン,チーズ,くきわかめ	コッペパン,あぶら,ごま,さとう,バター,こむぎこ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,トマトピューレ,だいこん,きゅうり,もやし	チリコンカンはアメリカのテキサス州発祥の料理です。肉と野菜と豆を煮こんで作ります。ではクイズです。チリコンカンとはスペイン語でどんな意味でしょう。①豆たくさん　②肉入り唐辛子　③トマト味　正解は、②肉入り唐辛子です。	703 23.4
8 火	ブラックカレーライス 	なし	マセドアンサラダ パインかん	牛乳(飲用）,ぶたにく,ひじき	こめ,あぶら,こむぎこ、じゃがいも,さとう	パセリ,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,コーン,パインかん	ブラックカレーライスは、キーマカレーのようにご飯にかけて食べます。ではクイズです。ブラックカレーライスの黒い色は、何を入れて黒くしているでしょう。①のり　②いかすみ　③ひじき　正解は、③ひじきです。ミキサーに３０分ぐらいかけてピューレ状にします。磯の香りを楽しみましょう。	662 18.2
9 水	ごはん 	なし	あおなふりりかけ さわらのゆずみそやき いそあえ さわにわん	牛乳(飲用）,ちりめんじゃこ,ぶたにく,さわら,みそ,のり	こめ,ごま,あぶら,さとう	こまつな,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,ゆず,キャベツ,はくさい,えのきたけ,しめじ,コーン	旬の食べ物「ゆず」を使って「さわらのゆずみそ焼き」を作ります。ゆずは、中国が原産の食べ物です。香りが強く疲労を回復させたり、免疫力を高めて風邪をひきにくくさせたりする成分が含まれています。	609 30.8
10 木	みそラーメン 	なし	ジャンボぎょうざ ミックスフルーツ	牛乳(飲用）,ぶたにく,みそ	ちゅうかめん,あぶら,ごま,ぎょうざのかわ	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,にら,ももかん,パインかん,みかんかん	給食の人気メニューの１つ「ジャンボぎょうざ」の献立です。ぎょうざの皮は直径が16ｃｍもあるので、広げると顔の大きさと同じくらいになります。１つ１つ調理員さんが手作りしてくださいます。１年生は初めてのメニューですね。感想を教えてください。	671 24.1
11 金	チキンライス 	なし	じゃがいものチーズやき はくさいとベーコンのスープ	牛乳(飲用）,とりにく,チーズ,ひよこまめ,ベーコン	こめ,あぶら,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,さやいんげん,パセリ,はくさい	寒い冬になりましたが、食事前の手洗いはしっかりできていますか？手には目に見える汚れだけではなく、目に見えないウイルスや細菌がついています。ウイルスや細菌は、手から体に入ることが多いです。石けんをよく泡立てて、しっかり手洗いしましょう。	600 21.7
14 月	ごはん 	なし	さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに けんちんじる	牛乳(飲用）,とうふ,さけ,みそ,きんときまめ	こめ,こんにゃく,さといも,あぶら,さとう,バター	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,たまねぎ,ピーマン	ちゃんちゃん焼きは、魚と野菜を鉄板で焼いた料理です。みそと砂糖、しょうゆ、ﾊﾞﾀｰで味をつけます。ではクイズです。ちゃんちゃん焼きは、どこの郷土料理でしょう。①沖縄県　②東京都　③北海道　正解は、③北海道です。	612 27.7
15 火	ごはん 	なし	ジャーチャンドウフ めひかりのからあげ こんにゃくサラダ	牛乳(飲用）,なまあげ,ぶたにく,みそ,めひかり,ツナ	こめ,あぶら,でんぷん,こんにゃく	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,たけのこ,キャベツ,しょうが,にんにく,きゅうり,たまねぎ	「めひかり」は深海魚です。目が大きく、眼球が青く光ってみえることから「めひかり」と呼ばれています。から揚げにしたので、骨まで全部食べることができます。よくかんでいただきましょう。	739 34.3
16 水	きなことうにゅうトースト 	なし	はくさいのクリームシチュー みかんかん	牛乳(飲用）,きなこ,とうにゅう,ベーコン,とりにく,うずらたまご,牛乳(調理用）,なまｸﾘｰﾑ,かんてん	しょくパン,さとう,あぶら,こむぎこ,バター	はくさい,にんじん,たまねぎ,しめじ,みかんジュース	きなこ豆乳トーストは、フレンチトーストのようにパンに砂糖と豆乳を混ぜた液をつけてから、焼いて作ります。見た目ではわかりませんが、卵と乳製品を使っていません。みんなで楽しくいただきましょう。	613 22.2
17 木	こうやどうふごはん 	なし	からくさやき ツナとわかめのあえもの みそしる	牛乳(飲用）,ぶたにく,こうやどうふ,あぶらあげ,みそ,たまご,ひじき,とうふ,ツナ,わかめ	こめ,あぶら,さとう	ほししいたけ,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,ほうれんそう,キャベツ	冬野菜のクイズを出します。気温が低くなると野菜が甘くなると言われます。これは本当でしょうか？①野菜の味は季節で変わらないので間違い。②冬は温かい煮物にすることが増えるためそう感じるだけ。③寒くなると野菜の成分が本当に少し変わる。正解は③で本当です。冬になると野菜は自分の体が凍らないように蓄えたでんぷんを糖分に変えます。	646 29.6
18 金	ごはん 	なし	さばのぶんかほし じゃこあえ いなかじる りんごかん	牛乳(飲用）,とりにく,とうふ,さば,ちりめんじゃこ	こめ,じゃがいも,あぶら,ごま	だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,せり,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,りんごかん	今日の田舎汁には、冬に美味しくなる「白菜」を入れました。十小近くの農家「岩田さんの畑」でできた白菜です。水分が多い野菜ですが、ビタミンCも含まれていて、風邪の予防に役立ちます。汁も残さずに食べましょう。	662 30.6
21 月	カレーうどん 	なし	ごまあえ かぼちゃむしパン	牛乳(飲用）,ぶたにく	うどん,あぶら,でんぷん,さとう,ごま,こむぎこ,くり	たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,かぼちゃ 	12月２１日は冬至です。冬至は１年でお昼の長さが１番短い日です。ではクイズです。冬至の日に食べると、風邪をひかないといわれている食べ物は次のうち何でしょう。①鶏肉　②かぼちゃ　③とうもろこし　正解は、②かぼちゃです。かぼちゃには、風邪を予防してくれるカロテンがたくさん入っています。	652 21.3
22 火	くろざとうパン 	なし	タンドリーチキン チーズいりコールスローサラダ ミネストラスープ	牛乳(飲用）,とりにく,ヨーグルト,チーズ,ぶたにく,ひよこまめ	くろざとうパン,あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,あかピーマン,きピーマン,にんじん,トマト,パセリ	タンドリーチキンはインド料理の一つです。香辛料とヨーグルトにつけこんだ鶏肉を「タンドール」というつぼ型のかまどで焼いて作ります。ヨーグルトに漬け込むとお肉が柔らかくしっとりと焼きあがります。味わっていただきましょう。	603 30.8

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。