



令和2年度 よていこんだてひょう (令和3年2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	魚の仲間・ 血や肉になる	魚の仲間・ 鱗や力の元になる	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月		はっちんどうふ わかめスープ	牛乳(飲用)・とう ふ・あじふ・た まご・うすだ まご・わかめ	こめ・あぶら さ・とう・めん じやがいも	にんにく・しょうがにんに んじんたまねぎほししいたけ チンゲンサイ・だけのご ごん	寒い日が続きます。朝起きるのがつらい人もいると思 いますが、朝ごはんを毎日食べていますか?夕ご飯をた っぷり食べても、眠っている間もエネルギーは使われてい るので、朝にはエネルギー不足になってしまいます。寒 い今の時期にだからこそ「朝ごはん」をしっかり食べて元 気に過ごしましょう。	637	
							30.1	
2月		きなこまめ みそしる	牛乳(飲用)・いわ し・あじふ・み そ・だし・きなこ	こめ・めんじや がいも・しょう が・にんにく・こ ま・じゃがいも	しょうがはくさいだいに にんにく・しょう が・にんにく・こ ま・じゃがいも	今年の節分は2月2日です。「鬼は〜外〜」の掛けと ともに、豆をまいて貰いはらったり、焼いたイワシの 匂いで、鬼を追い出す習慣があります。給食では、大豆 を使った「きなこまめ」と、いわしの味噌煮丼を作りま す。よくかんで残さずにいただきます。	715	
							30.3	
3月		こんさいサラダ ポタージュスープ	牛乳(飲用)・ふた にく・ベーコン いんげん・まめ・牛乳 (調理性)	しょうパンパ ター・はちみつ・こ ま・あぶら・じゃ がいも・ごま・さ とう	たまねぎ・はせりだいに ごん・きゅうり・こ ぼろ・れんこん にんじん	根菜サラダは、名前の通り種々の部分を食える野菜を 使ったサラダです。ではクイズです。今日のサラダに は、何種類の根菜が入っているでしょう。①2種類 ②4 種類 ③6種類 正解は24種類です。にんにく、れんこ ん、大根、こぼろが根菜です。	627	
							20.1	
4月		こんぶサラダ ピーチフラン	牛乳(飲用)・とり にく・こんぶ・た まご・クリーム 牛乳(調理性)	こめ・じゃがい も・ごま・さとう ・アーモンド	しょうがにんにく・たま ねぎにんにく・ト マト・ピーコー レ・コン・だいに ごん・きゅうり りもかん	フランは、卵と牛乳で作った生地を焼いたものです。 アーモンドの粉も入っているのがコクがあります。で は、クイズです。フランに入っている果物は、次のうち どれでしょう。①もも ②りんご ③バナナ 正解は、①ももです。	782	
							20.2	
5月		あおりのポテト みずなサラダ	牛乳(飲用)・とり にく・あじふ・あ おりの	うどん・あぶら さ・まつま・すな はくさい・き ゅうり・たまねぎ	だいにんにく・にん じん・ねぎ・こ ぼろ・ごま・さ とう	サラダに入れた「水菜」は、古くから京都で栽培されて きた野菜で「京菜」とも呼ばれます。ではクイズです。水 菜を使った鍋料理のことを何というでしょう。①はりは り鍋 ②かりかり鍋 ③とげとげ鍋 正解は、①はりは り鍋です。シャキシャキとした食感を楽しみましょう。	602	
							23.0	
8月		こんさいじり りんご	牛乳(飲用)・うな ぎ・たまご	こめ・さとう・あ ぶら・さとう・い ちご	さやいんげん・にん じん・だいに ごん・こぼろ・ね ぎ・りんご	宮崎県産のうなぎを使ってうなぎまご飯を作ります。 「うなぎ」は、ビタミンEやカルシウムや鉄分などが豊富 で、栄養価の高い食品です。宮産のうなぎは養蚕で高級 ですが、コロナ禍で消費がおちこんでいるそうです。 業者の方々を支援する国の事業を使って給食で提供しま す。	641	
							26.0	
9月		ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ	牛乳(飲用)・だい す・ふたにく・ツ な・わかめ	しょうパンパ ター・あぶら・し ゃがいも・さとう ・ごま	にんにく・はせり・しょう がにんにく・たま ねぎ・マッシュ ルーム・トマト・ビ ューレ・キャベツ・き ゅうり	ポークビーンズは、給食では定番の料理です。ではク イズです。ポークビーンズはこの国の料理です。①イ タリア ②フランス ③アメリカ 正解は、③アメリカ です。アメリカの家庭料理で、スパイスや豆の種類の かえてアレンジして食べられています。	626	
							23.8	
10月		かいそうナムル トックのスープ	牛乳(飲用)・ぎ ゅう・ごま・さ とう・ごま・さ とう・ごま・さ とう	こめ・さとう・あ ぶら・ごま・さ とう・ごま・さ とう	にんにく・しょうが・たま ねぎにんにく・し ゃべつ・きゅうり・ね ぎ・ほししいた け	フルコギは、甘いタレに肉や野菜を漬け込んでから焼く のが特徴です。韓国では、フルコギ専用の鍋を使って焼 きます。ではクイズです。フルコギを焼く鍋の由来は次 のうちのどれでしょう。①真ん中へこんでいる真ん中 がもろあがっている。②真ん中に穴があいている。正 解は、②真ん中がもろあがっているです。	732	
							26.8	
12月		ジュリアンスープ チョコレートケーキ	牛乳(飲用)・とり にく・ベーコン たまご・牛乳(調 理性)	こめ・あぶら・し ゃがいも・バター ・さとう・ごま	たまねぎにんにく・グ リンピース・キャ ベツ	ハンティングデーにちなんで、チョコレートケーキを 焼きます。チョコレートの原料は、「カカオ豆」です。 ではクイズです。「カカオ豆」の主な産地は、南米と東 アジアとどちらでしょう。①西アジア ② ヨーロッパ ③オーストラリア 正解は①西アジア です。	658	
							21.1	
15月		♥すきやきふうのもの まめあじのからあげ ごまあえ	牛乳(飲用)・ぎ ゅう・ごま・さ とう・ごま・さ とう	こめ・あぶら・し ゃがいも・めん じや・ごま	しょうがにんにく・たま ねぎほししいたけ キャベツ・ごま・さ とう	国産の牛肉を使って、すき焼きを給食風の煮物にし ます。すき焼きは、関東と関西で作りの違いがあります。「割 り下」は、煮込みむの関東、特に牛肉を焼き、砂糖としょう ゆで味付けして食べるのが関西です。給食では関西風 のレシピで作ります。	749	
							33.4	
16月		ブロックリー入りサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用)・ふた にく・ヨーグル ト	スバグティ・あ ぶら・さとう・ご ま	しょうがにんにく・たま ねぎにんにく・セ ロリ・マッシュ ルーム・トマト・ビ ューレ・ヨーグル ト・キャベツ・コ ーン・みかん・か んもかん・ハ インかん	ミートソースは、玉ねぎとにんにく、ひき肉をよく炒め てから、トマトソースと手作りのルウを入れて作りま す。ではクイズです。ミートソースを作る時、お肉のく ちのみをとるために入れる野菜は何でしょう。①にんに く②はせり③セロリ 正解は③セロリです。	679	
							26.2	
17月		いかのチリソース かふうづけ ちゅうかスープ	牛乳(飲用)・ふた にく・とうふ・い ちご	こめ・めんじや がいも・あぶら さ・さとう	にんにく・ほししいた け・チンゲンサイ・に んにく・しょう が・きゅうり・だ いに	いかに含まれている「タウリン」という成分は、肝臓 の働きを助たり、胆力の回復にも効果があります。で は、クイズです。いかの心臓は、何個あるでしょう。① 1個②2個③3個。正解は、③3個です。いかに、本 来の心臓のほかに、エラに空気を送り込む、「エラ心 臓」が2つあります。	600	
							23.0	
18月		ひよこまめいりサラダ ABCパスタスープ	牛乳(飲用)・ツ ナ・チーズ・ふた にく・チーズ・だ いに	しょうパンパ ター・はちみつ・こ ま・あぶら・し ゃがいも・さ とう	コーン・たまねぎに んにく・ごま・さ とう・キャベツ	ひよこ豆は、どりのくちばしのような突起があり、名 前のとおりひよこのような形をしています。「ガハ ンソー」という呼び名もあります。粟に似たホホクした 食感の豆です。よく噛んでいただきます。	601	
							23.4	
19月		ししゃものりきゅうやき きやべつしょうがふうみ けんちんじり	牛乳(飲用)・とう ふ・ししゃも	こめ・ごま・さ とう・ししゃも ・じゃがいも・あ ぶら・ごま	にんにく・だいに ごん・こぼろ・ ねぎ・キャベツ・き ゅうり・しょう が	利休焼きは、肉や魚の表面にごまをまわけて焼いた ものをいいます。昔の茶の「利休」が料理によくとま ったことからこの名前がつけました。ごまの香りを 楽しみましょう。	612	
							26.4	
22月		からくさやき ゆでやさしいごまだれかけ なめこじる	牛乳(飲用)・あ ぶら・ごま・さ とう・ごま・さ とう	こめ・さとう・こ ま	にんにく・ねぎな め・ほししいた け・ほうれんそう ・ごま・キャベツ ・もやし	「ごきつねご飯」は、きつね油揚げが好き、という言 い伝えから生まれた料理です。よく煮た油揚げとにん じん、鶏肉を炊きあがったご飯に混ぜて作ります。	681	
							30.3	
24月		チーズいりマセドアンサラダ みかんかん	牛乳(飲用)・ふた にく・チーズ・か ん	こめ・あぶら・し ゃがいも・さ とう	しょうがにんにく・にん じん・たまねぎ・ト マト・ビュー レ・きゅうり・コ ーン・みかん・ ジュース	ハヤシライス「ハヤシ」は、英語の「ハッシュ」に由 来する言葉です。肉をごま切りにするという意味があ ります。給食では、ハヤシライスのルウも手作りです。小 麦粉と油を時間をかけて炒めてルウを作ります。味わ っていただきます。	769	
							22.7	
25月		だいにナムル フルーツポンチ	牛乳(飲用)・ふた にく・いか・えび	ちゅうか・めん じや・ごま・さ とう	にんにく・たま ねぎ・だいに ごん・ほししい たけ・ほうれん そう・ごま・か ん・みかん・ みかん	2月は春の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続 きます。食事の手洗いはしっかりとできていますか?水道 の水も、とても冷たいですが、感染症予防のために、手 洗いをしっかりとしてください。給食配膳時、もらつ も会話を楽しんで、静かにいただきます。	609	
							26.6	
26月		さかなのカレームニエル やさしいスープ	牛乳(飲用)・ツ ナ・ベーコン・ふた にく・メルルーサ	こめ・あぶら・し ゃがいも・ごま ・さとう	たまねぎにんにく・コ ーン・キャベツ・ほ うれんそう・も やし・セロリ	「ムニエル」は、小麦粉をまぶしてバターやオイルで焼 く料理です。今日は、「メルルーサ」という白身の魚を 使って、カレー粉を混ぜたカレームニエルにします。味 わっていただきます。	646	
							28.0	

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。

♥は新型コロナウイルスの影響を受ける水産業者や食
肉業者を応援する献立です(国・都から無償提供)。
うなぎや牛肉は、普段は登場することのない食材です。
ぜひ味わって食べてください。