



# 令和2年度 よていこんだてひょう(令和3年1月分)

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
13水	ふゆざやいのカレーライス 		かいそうサラダ ザワーかん	牛乳(飲用)ふた にく、かいそうミッ クス、かんでん、 にゅうさんきんい んりょう	こめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎ、 こまつとう	しょうがにんにく、たまね ぎ、たいこん、にんじん、れん ごん、ごぼう、トマト、ビュ レ、キャベツ、きゅうり	3学期の給食が始まります。給食では、行事の食べ物や旬の野菜をたくさん取り入れて献立をたてています。ではクイズです。十小の6年生は、あと何回、小学校の給食を食べられるでしょうか? ①47回 ②65回 ③120回 正解は、①47回です。味わっていただきましょう。	728 19.7
14木	たまごぞうすい 		チーズもち ごまあえ りんごかん	牛乳(飲用)えび しらすほし、とり にく、たまご、チー ーズ、 のり	こめ、もち、さとう、 ごま	だいこん、ほししいたけ、ね ぎ、ほうれんそう、キャベツ、 こまつな、もやし、りんご、か ん	チーズもちは、給食の人気メニューの一つです。しょうゆをからめたお餅にチーズをのせてのりで巻き、ホイールで包んで蒸します。6.5個のチーズ餅を、調理員さんが手作業で作ってください。お餅は、慌てずによくかんでいただきましょう。	633 26.7
15金	ちゃんこうどん 		わふうあえ おしるこ	牛乳(飲用)ふた にく、いか、あぶら あげ、わかめ、あず き	うどん、あぶら、さ とう、いも、さとう、し らすほし、らたま、くら り	ほししいたけ、だいこん、に んじん、ほくさい、ねぎ、こまつ な、キャベツ、きゅうり、もやし	1月15日は「小正月」と言って、小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられていたため、お祝いごとや行事の時に使われてきました。給食では、小豆をお汁粉にして出します。	625 28.2
18月	フレンチトースト 		ポトフ ビーンズサラダ パインかん	牛乳(飲用)牛乳 (調理用)たまご ふたにく、フランク フルト、あおだい す、だいす	しょくパン、バ ター、さとう、あぶ ら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、セロリ、きゅうり、パイン かん	ポトフは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味を持ち、フランスでは家庭料理の一つです。野菜の旨味も感じながらスープも残さずいただきましょう。	668 26.7
19火	チャーハン 		なまあげのちゅうかやき ちゃんげんさいのスープ	牛乳(飲用)やき ふた、さくらえび えび、ふたにく、う すらたまご、なま あげ	こめ、あぶら、ふつ うはるさめ、でん ふん、こま	ねぎ、だいのこ、にんじん、 ピーマン、ゲンサイ、し めじにんにく	「生揚げ」は、豆腐を水切りして揚げたものです。油揚げのように中まで揚げきれないので「生揚げ」と言われます。今日は、オーブンで焼いてから、中華風のたれをかけていただきます。	637 27.6
20水	ごはん 		てつくり、にんじん、ふりかけ ぶりのてりやき いとかんてん、あえもの うちまめのみそしる	牛乳(飲用)ちり めんじゃ、こうちま め、なまあげ、わか め、みそ、ふり、かん てん	こめ、あぶら、こん にやく、じゃがいも、 さとう	にんじん、ほうれんそう、ね ぎ、しょうが、こまつな、だい こん、きゅうり	糸寒天は、伊豆諸島が産地の海そう「テングサ」を乾燥させたものから作ります。和え物に入っているキラキラと透明感のあるものが寒天です。食物繊維が多く、便秘解消効果もあると言われてます。今日のにんじん、小松菜、ほうれん草は10小前の岩田さんの畑でとれたものを使います。地元の食材を味わいましょう。	733 34.4
21木	えびピラフ 		ミネストラスープ こまつなケーキ	牛乳(飲用)とり にく、えび、ふたに く、ひよこまめ、た まご、チー、牛乳 (調理用)、なまク リーム	こめ、バター、あぶ ら、じゃがいも、バ ター、さとう、こむ ぎ	たまねぎ、にんじん、グリン ピース、トマト、パセリ、こまつ な	小松菜は、一年中見かけますが、甘みが増えておいしいと言われるのは冬です。寒さに強く、冬でも元気に育つ。「冬菜」とも呼ばれています。今日はケーキに入れて小松菜ケーキを焼きます。寒い中元気に育つ小松菜のように、冬を元気に過ごしましょう。	717 30.2
22金	マーボーめん 		だいがくいも じゃこあえ	牛乳(飲用)とう ふた、たく、みそ、 ちりめんじゃこ、わ かめ	ちゅうかめん、あ ぶら、さとう、でん ふん、さつまいも、 みずあめ、こま	しょうがにんにく、ねぎ、た けのこ、ほししいたけ、にら、 キャベツ、きゅうり、もやし	マーボー麺は、10小で人気のメニューで豆腐がたっぷり入ったマーボーあんかけを中華麺にかけて食べます。ではクイズです。今日10小では何丁の豆腐を使っています。①25丁 ②58丁 ③136丁 正解は、③136丁で4.5kgです。	733 26.8
25月	のざわなごはん 		ちゃわんむし がめに	牛乳(飲用)たま ごえび、かまぼこ、 さつまあげ	こめ、あぶら、くり、 ごんにやく、さとう	のざわな、しいたけ、しょう がにんじん、れんごん、ごぼ う、たけのこ、だいこん、さや いんげん	今週は、学校給食週間にちなんで、日本の郷土料理や昔の懐かしい給食を出します。野沢菜ご飯の「野沢菜」は長野県の特産品です。ではクイズです。「がめ煮」は、どこの郷土料理でしょう。①北海道 ②京都府 ③福岡県 正解は、③福岡県です。「がめ」は「がめくりこむ」という博多の言葉で、なんでも寄せ集めるという意味です。	614 29.2
26火	ごはん 		はたはたのからあげ ゆでさきのこまだれかけ きりたんぼじる	牛乳(飲用)とり にく、はたはた	こめ、こんにやく、 きりたんぼ、めん ま、あぶら、さ とう、ごま	にんじん、ほくさい、だいご ん、えのきたけ、ねぎ、ごぼ う、せり、キャベツ、もやし	「はたはた」は白身の魚です。秋田県の郷土料理として鍋や焼き物でよく使われています。きりたんぼも秋田県の特産品です。杉の棒につぶしたご飯を巻き付けて焼いたものです。給食では、一口大に切って、きりたんぼ汁にして出します。	627 23.0
27水	ごはん 		さけのしおやき きゃべつのおくせきづけ とんじる	牛乳(飲用)ふた にく、とうふ、みそ、 さけ	こめ、じゃがいも、 ごんにやく、あぶ ら、ごま	ごぼう、だいごんにんじん、 ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり	日本で最初の給食は、明治22年に山形県の小学校でスタートしました。貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちに、おにぎり、焼き魚、漬物などが出されたのが給食の始まりです。今ではたくさんのお食事に恵まれていることに感謝して食べましょう。	623 31.9
28木	じゃこごはん 		くじらのたつたあげ いそあえ ごもくみそしる	牛乳(飲用)ちり めんじゃ、こ、あぶ ら、あげ、みそ、くじ らの	こめ、ごま、じゃが いも、でんふん、あ ぶら	はくさい、にんじん、ねぎ、も やし、しょうが、キャベツ、ほ うれんそう、えのきたけ、し めじ、ごん	今日の主菜はクジラの竜田揚げです。戦後、食糧難で苦しんでいた日本にとって、クジラは海の幸として貴重な栄養源となっていました。昭和30年代に給食でよく登場した「クジラの竜田揚げ」を味わってみましょう。	629 29.3
29金	あげパン 		はるさめサラダ ワンタンスープ ミックスフルーツ	牛乳(飲用)ふた にく、いか	コッパン、あぶ ら、さとう、ワン タンの、かむ、ふつ うはるさめ	もやし、にんじん、ねぎ、ほ うれんそう、えのきたけ、キャ ベツ、きゅうり、たまねぎ、み かんかん、パインかん、もち かん	献立の内容は、昭和39年の東京オリンピックを境にパラエディ豊かになりました。ミルク(脱脂粉乳を溶かした飲み物)が牛乳に変わり、「ソフトめん」や「揚げパン」が登場します。揚げパンは、時間がたつてもおいしい食べられるように給食で開発されたメニューです。	665 22.6

- 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HPにも公開)
- 献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

