



令和元年度

よていこんだてひょう(令和元年7月分)

清瀬市立清瀬第十小学校

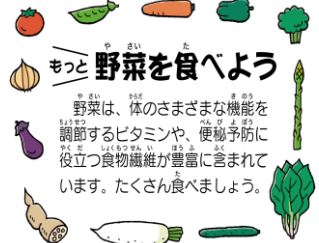
校長 田中 一郎

日 曜	牛 乳	献立名	メモ	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	エネルギー (kcal)
1 月	牛乳	セザミトースト チリコンカン アーモンド入りサラダ	チリコンカンに入っている豆は、いんげん豆の仲間「金時豆」といいます。豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群やカルシウムが多く含まれています。	牛乳(飲用)、きんときまめ、だいず、ぶたにく、ベーコン	しょくパン、マーガリン、はちみつ、ごま、あぶら、こむぎこ、アーモンド、さとう	にんにく、セロリー、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、キャベツ、あかピーマン、きゅうり	688 22.5
	火	たこめし さかなのこうみやき ゆでやさいのごまだれかけ とんじる	7月初めは「半夏生」という日があります。半夏生の日に、たこ料理を食べる習慣のある地域があります。田んぼのイネが、たこの足のように丈夫に根をはるように願って食べたいそうです。	牛乳(飲用)、たこ、ぶたにく、とうふ、みそ、メルルーサ	せいはいくまい、もちごめ、あぶら、こんにやく、じゃがいも、ごま、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	618 34.3
	水	ぶたキムチどん たまごスープ えだまめ	「枝豆」は、大豆を若いうちに収穫した夏野菜です。ビタミンが多く含まれていて野菜に分類されますが、大豆と同じようにたんぱく質も豊富です。旬の枝豆を味わっていただきましょう。	牛乳(飲用)、ぶたにく、みそ、とうふ、たまご	せいはいくまい、むぎ、あぶら、でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、キムチづけ、ねぎ、ら、こまつな、えだまめ	635 28.4
4 木	牛乳	ジャンバラヤ じゃがいもチーズやき ABCパスタスープ	ジャンバラヤは、アメリカのルイジアナ地方で主に食べられている料理です。鶏肉をカレー粉やトマトで味付けした具を、ご飯に混ぜて作ります。	牛乳(飲用)、とり、にんにく、ベーコン、チーズ	せいはいくまい、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも、パスタ	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、にんじん、キャベツ、みずな、パセリ	653 20.8
	金	ひやしななはたうどん かきあげ じゃこあえ さくらんぼ	七夕の天の川に見立てた七夕うどんです。昆布とかつお節を使って、つけ汁も給食室で作りました。かき揚げと一緒にいただきます。	牛乳(飲用)、とり、にんにく、あぶらあげ、えび、たまご、ちりめんじゃこ	うどん、さとう、ごま、こむぎこ、しょうしんこ、でんぶん、あぶら、さとう	ねぎ、オクラ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、きゅうり、さくらんぼ	641 26.1
8 月	牛乳	とうもろこしごはん おやこに こんにやくごますあえ みそしる	とうもろこしのクイズをだします。とうもろこしの粒の数は何と一緒でしょう。①ひげの数②皮の数③根この数。正解は、①ひげの数と一緒です。ひげが多いと粒も多くなります。	牛乳(飲用)、みそ、あぶらあげ、わかめ、とりにく、たまご、ツナ	せいはいくまい、もちごめ、あぶら、じゃがいも、さとう、こんにやく、ごま	コーン、だいこん、えのきたけ、あぶら、じゃがいも、たけのこ、ほししいたけ、きゅうり、キャベツ	644 24.9
	火	スパゲティなつやさいソース ピーンスサラダ すいか	夏野菜ソースは、なす、ズッキーニ、黄色ピーマン、トマトを使ったトマト味のソースです。みずみずしい夏野菜を食べ、体の調子を整えましょう。	牛乳(飲用)、ベーコン、にんにく、チーズ、ひよこまめ、きんときまめ	スパゲティ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、なす、ズッキーニ、きいろピーマン、マッシュルーム、トマト、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、にんじん、すいか	616 24.4
10 水	牛乳	わかめじゃこごはん しせんとうふ もやしとはるさめのあえもの	今日は、四川豆腐にたっぷり入っている豆腐のクイズを出します。四川豆腐を作るために豆腐を何丁使ったでしょうか?①100丁②216丁③333丁正解は、②216丁です。	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、わかめ、ぶたにく、とうふ	せいはいくまい、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ぶつうはるさめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンツァイ、もやし、きゅうり	637 29.1
	木	ホットドッグ パンクンスープ れいとうみかん	かぼちゃは、夏が旬の野菜です。カロテンが豊富で、目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけてくれます。ビタミンEやCもたくさん含まれていて、夏バテ予防にも役立ちます。	牛乳(飲用)、ウィンナー、ベーコン、牛乳(調理用)、なまくりーむ	コッペパン、バター、マーガリン、じゃがいも、こむぎこ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、れいとうみかん	657 21.7
12 金	牛乳	ごはん さけのしおこうじやき じゃがいもあまからに やさいとツナのあえもの みそしる	鮭の塩こうじ焼きは、魚の「鮭」を、塩こうじに漬けて焼いた料理です。塩味のほかに、うま味があり、魚もやわらかくまるやかな味わいになります。	牛乳(飲用)、みそ、とうふ、わかめ、さけ、ツナ	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、さとう	とうがね、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	631 30.8
	火	ゆかりごはん あげししゃも ごまあえ けんちんじる	給食にはししゃもがよく登場しますが、なぜでしょう?①安いから②おいしいから③カルシウムが豊富。正解は全部です。頭から骨まで食べられる魚は、カルシウム補給にピッタリです。	牛乳(飲用)、とうふ、ししゃも	せいはいくまい、むぎ、あぶら、こんにやく、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま	ゆかり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし	623 22.4
17 水	牛乳	なつやさいカレーライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	今日で1学期の給食は終わります。給食がなくなると、牛乳を飲まなくなったり、食生活が不規則になつたりしがちです。夏休み中でも牛乳をしっかり飲むように心掛けましょう。	牛乳(飲用)、ぶたにく、かいそうミックス、ヨーグルト	せいはいくまい、むぎ、あぶら、こむぎこ、さとう、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パイナップル、みかんかん	647 19.1

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」は集計作業後、別紙にて掲載します。尚、清瀬市ホームページにも公開しています。⑤献立表は清瀬第十小学校のホームページにも公開しています。



今日は夏野菜を使ったメニューをたくさん取り入れました。旬の味を楽しみましょう。



給食費の引き落としについて  
次回引き落とし日：7月10日(水)  
金額 1・2年生 3,900円  
3・4年生 4,200円  
5・6年生 4,450円

注意!  
8月にも給食費の引き落としがあります!  
8月引き落とし日：8月13日(火)  
金額 1・2年生 3,900円  
3・4年生 4,200円  
5・6年生 4,450円  
口座の残高を確認し、未納のないようお願いいたします。