



令和2年度 よていこんだてひょう(令和2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
9 木	カレーライス 	ダイコンサラダ りんご		牛乳(飲用)ふた にく	ごめ、じゃがいも、 あぶら、こむぎ、 さとう	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、トマトビュ ーレ、だいこん、きゅうり、 コン、りんご	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、献立を作成しています。ではクイズです。清瀬十小の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?①48回 ②88回 ③123回 正解は①48回です。味わっていただきましょう。	701 18.6
10 金	ちらしずし 	おなかあえ すましじる おしるこ		牛乳(飲用)えび、 あぶらあげ、たま ごのり、かまぼこ、 わかめ、とうふ、 すりおろし、あずき	ごめ、さとう、ごま、 あぶら、しらたま も、ちくり	かんぴょう、にんじん、ほし しいたけ、さやいんげん、 ねぎはくさい、ほうれんそう、 もやし	明日11日は鍋開きです。お正月にお供えた「鍋もち」をお雑煮やお汁粉にして食べる風習があります。ではクイズです。どうして鍋開きのおもちは「開く」というのでしょうか。①「切る」「割る」は縁起が悪いから②新しい年を切り開くから③真空パックのビニールを開くから 正解は①「切る」「割る」は縁起が悪いからです。	689 30.5
14 火	たまごそうすい 	チーズもち わふうあえ		牛乳(飲用)えび、 とり、たまご、 チーズのり、ツナ	ごめ、もち	だいこん、ほししいたけ、 ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、 きゅうり、もやし、 にんじん、 しょうが	チーズもちは給食の人気メニューです。しょうゆをつけたお餅にチーズをのせてのりで巻き、ホイルで包み蒸して作ります。お餅が柔らかくなるまで蒸すのがポイントです。お餅は、よく噛んでいただきましょう。	622 28.5
15 水	スパゲティ・ミートソース 	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 てん	スパゲティ、あぶ ら、さとう、こむぎ、 じゃがいも	しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、マッシュルー ム、セロリ、マトビュ ーレ、 きゅうり、コン、みかん、 かじゅう	給食のミートソースは手作りで、今日は玉ねぎ44kgと、にんじんやひき肉を時間をかけてゆめて作ります。鶏ガラでとったスープや手作りのルウを混ぜてのまろやかなソースになります。味わっていただきましょう。	661 25.5
16 木	だいこんピラフ 	にんじんのコロッケ はくさいのスープ		牛乳(飲用)ベー コン、ふたにく	ごめ、バター、あぶ ら、じゃがいも、 マッシュポテト、 こむぎ、パンこ	にんにく、だいこん、さやい んげん、はくさい、にんじん、 たまねぎ	冬においしくなる野菜「白菜」をスープに入れます。寒さが厳しくなるほど、芯の部分が甘くなりおいしくなります。ではクイズです。白菜ひとかぶは、何枚くらい葉っぱがあるでしょう。①20〜30枚 ②50〜60枚 ③80〜100枚 正解は③80〜100枚くらいです。	703 21.4
17 金	ごはん 	さばのぶなかほし じゃがいもあまからに ごまあえ みそしる		牛乳(飲用)わか め、とうふ、みそ、 さば	ごめ、さとう、ごま、 じゃがいも、さ とう	ねぎ、だいこん、キャベツ、 こ まつな、もやし	鯖は漢字で書くと、魚偏に「青」と書きます。泳いでいる鯖の背が青く見えるからだそうです。ではクイズです。ほかにも「青魚」と呼ばれる魚があります。次のうちどれでしょう。①さんま ②さけ ③まぐろ 正解は①さんまです。	681 31.5
20 月	ツナポテトトースト 	かいそうサラダ やさいのスープ		牛乳(飲用)ツナ、 チーズ、ふたにく、 レンズまめ、かい そうミックス	しょくパン、じゃ がいも、ノンツ グマヨネーズ、あ ぶら	コン、にんじん、ハセリ、 たまねぎ、かぼち、 トマト、 キャベツ、きゅうり、 もやし	ツナポテトトーストは、蒸したじゃが芋、にんじんに、コン、ツナを混ぜ、マヨネーズと「開く」で味付けしてパンにのせチーズをかけて焼いて作ります。具たくさんで、野菜もとれる料理です。寒くても朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。	602 23.1
21 火	ちゃんこうどん 	ぶたしやぶサラダ くりときなこのマフィン		牛乳(飲用)とり にく、いか、ちくわ、 あぶらあげ、ふた にく、きなこ、たま ご、牛乳(調理性)	うどん、あぶら、 こむぎ、バター、 さとう、くり	ほししいたけ、だいこん、 にんじん、はくさい、 ねぎ、こ まつな、もやし、 たまねぎ	ちゃんこは、お相撲さんの食事のことをさします。ちゃんこうどんには、10種類の具を入れます。肉や魚、野菜がたっぷり入っているのが栄養バランスも良いです。残さずいただきましょう。	625 30.4
22 水	ジャンバラヤ 	ひよこまめとやさいのスープ フルーツヨーグルトがけ		牛乳(飲用)とり にく、ベーコン、 ひよこまめ、ふた にく、ヨーグルト	ごめ、バター、あぶ ら	しょうが、にんにく、たまね ぎ、ピーマン、マッシュルー ム、マトビュ ーレ、 にんじん、 かぶ、キャベツ、 みかん、 かとう、かき、 ハインカン	ひよこ豆は、と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。「カナルソニー」という呼び名もあります。栗に似たホクホクした食感の豆です。よく噛んでいただきましょう。	600 19.6
23 木	まるパン 	しろみざかなのフライ ポイルキャベツ いなかスープ		牛乳(飲用)ふた にく、こ、とう ふ、たら	まるパン、あぶ ら、じゃがいも、 とうふ、 うはる、ご むぎ、パンこ、 ごま	しょうが、キャベツ、 にん じん、 たまねぎ、 ハセリ	冬に旬を迎える「たら」という魚をフライにします。漢字で書くと魚偏に書くと書き、寒い冬が旬の雪のように白い身の魚です。「たら」は食欲旺盛で、いつもおなかをふくらしているところから、「たらふく」という言葉もできました。旬のたらを味わいましょう。	610 31.0
24 金	ゆかりごはん 	やしししゃも ゆでやさいのごまだれがけ すいとん		牛乳(飲用)たま ご、とり、あぶ ら、あけ、 ししゃも	ごめ、ごま、 じゃがいも、 こむぎ、 さとう、 ごま	ゆかり、ねぎ、 ほししいたけ、 ご ぼう、にんじん、 だいこん、 ほうれんそう、 はくさい、 もやし	24日から30日は学校給食週間です。今日は、昭和17年ころによく食べられていた「すいとん」を作ります。当時は食料が不足していて具の少ない質素なすいとんだったそうです。すいとんは小麦粉と水をごねて作ります。味わっていただきましょう。	610 24.5
27 月	のざわなごはん 	たきあわせ だいこんのそくせきづけ ちゃんむし		牛乳(飲用)たま ご、とり、えび、 かまぼこ、なま あげ、ちくわ	ごめ、あぶら、 ごま、 じゃがいも、 さとう	のざわな、しいたけ、 にん じん、 たけのこ、 ごぼう、 ほししいたけ、 だい こん、 しょうが	今日の茶碗蒸しは、天然のだしをたっぷり使って作りました。ではクイズです。今日のだし汁は何を使って作ったでしょう。①煮出し ②つおだし ③昆布 ④豚骨 正解は、②つおのけずりだしと昆布です。だし汁のおいしさは「うまみ」といって和食の基本です。	645 30.3
28 火	マーボーどん 	きびなごあげ わかめじる		牛乳(飲用)とう ふ、ふたにく、 なご、 わかめ、きびな ご	ごめ、あぶら、 さ とう、 でんぶ、 ごま	しょうが、にんにく、 ねぎ、 たけのこ、 ほししいたけ、 たら、 たまねぎ、 にんじん	学校給食週間なので、給食のクイズを出します。調理員さんのエプロンにはいろいろな色があります。なぜでしょう。①楽しく仕事をするため ②作業ごとに区別するため ③特に意味はない 正解は②作業ごとに区別するためです。衛生的に調理できるように色分けしています。	648 28.2
29 水	イエローライス 	キーマカレー ビーンズサラダ ぼんかん		牛乳(飲用)ふた にく、だいす、 あおだいす	ごめ、あぶら、 ご むぎ、 バター	しょうが、にんにく、 たまね ぎ、 にんじん、 ピーマン、 マト ビュ ーレ、 か ん	今日の果物は「ぼんかん」です。冬が旬の果物で、風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん含まれています。ぼんかんの皮はみかんのよう簡単に手でむくことができます。中の皮は柔らかいので食べられます。甘みと香りを楽しんでいただきましょう。	703 22.9
30 木	ごまごはん 	くじらのたつたあげ いそあえ とんじる		牛乳(飲用)ふた にく、とうふ、 えび、 くじら、 ごま	ごめ、ごま、 じゃ がいも、 ごま、 あぶら、 でんぶ、 ごま	ごぼう、 だい こん、 にん じん、 ねぎ、 しょうが、 キャベツ、 ほう れん そう、 えび、 たけのこ、 し めじ、 コン	昭和30年代によく給食に登壇した「クジラの竜田揚げ」を作ります。ではクイズです。なぜ昔はクジラの肉を使ったのでしょうか。①おいしかったから ②料理しやすかったから ③安かったから 正解は③安かったからです。当時は豚肉や牛肉よりも安かったそうです。	646 29.4
31 金	シューガートースト 	チリコンカン グリーンサラダ		牛乳(飲用)きん ときまめ、ふた にく、ベー コン	しょくパン、 マー ガリン、 さとう、 あ ぶら、 じゃがいも、 こむぎ	セロリ、 たまね ぎ、 にん じん、 マッシュルー ム、 マト ビュ ーレ、 キャベツ、 きゅうり、 プロコリー	「チリコンカン」は、メキシコやアメリカ南部の料理です。豆と肉をトマトやチリリウダーで煮込んで作ります。ではクイズです。「チリコンカン」は、スペイン語でどんな意味でしょう。①肉入りとうがらし ②豆入りとうがらし ③トマト入りとうがらし 正解は、①肉入りとうがらしです。	657 20.0

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。

