清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　田中　一郎

令和２年度　よ て い こ ん だ て ひ ょ う（令和２年２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
3 月	せつぶんごはん	牛乳	からくさやき おひたし すましじる	牛乳(飲用),とりにく,だいず,ちりめんじゃこ,たまご,ひじき,とうふ,けずりぶし,わかめ	こめ,あぶら,さとう,ごま,ふ	ごぼう,にんじん,ほししいたけ,ほうれんそう,はくさい,こまつな,えのきたけ,ねぎ	2月3日は節分です。「鬼は～外～。」の掛け声とともに、豆をまき、災いをはらう習慣があります。給食では、大豆入りの節分ごはんを作りました。大豆には、体を作るもとになる「たんぱく質」がたくさん入っています。残さずにいただきましょう。	612 29.8
4 火	ごはん	牛乳	キムムッチ(かんこくふうふりかけ) 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),のり,モウカザメ,とりにく,とうふ	こめ,あぶら,ごま,さとう,ふつうはるさめ,あぶら,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	「モウカザメ」は、体長３メートルにもなるサメで、東北地用の名産です。ではクイズです。サメは「身」だけではなく、「ヒレ」も料理に使われます。中華料理でよく使われる、サメのヒレはなんという食材でしょう。①サメヒレ　②セビレ　③フカヒレ　正解は、③フカヒレです。	607 25.4
5 水	セサミトースト	牛乳	クリームシチュー ごぼうサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳（ちょうりよう）なまクリーム	しょくパン,バター,はちみつ,ごま,じゃがいも,あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,パセリ,ほんしめじ,ごぼう,きゅうり,キャベツ	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？前の日にタご飯をたっぷり食べても、眠っている間にも 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。	659 20.5
6 木	いなかうどん	牛乳	おからドーナツ やさいとツナのあえもの	牛乳(飲用),とりにく,さつまあげ,あぶらあげ,おから,たまご,牛乳（ちょうりよう）,ツナ	うどん,さといも,あぶら,こむぎこ,さとう,ごま	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	おからを入れたドーナツを給食室で手作りします。ではクイズです。「おから」は、ある食べ物を作る時に一緒に作られるものです。何を作る時に一緒に作られるのでしょうか？①バター　②こんにゃく　③豆腐　正解は③豆腐です。食物繊維やカルシウムがたくさん含まれています。	659 28.6
7 金	コーンライス	牛乳	タンドリーチキン はなやさいサラダ ミネストローネ	牛乳(飲用),とりにく,ヨーグルト,ベーコン,だいず	こめ,バター,あぶら,さとう,マカロニ,じゃがいも	コーン,たまねぎ,にんじん,パセリ,しょうが,にんにく,レモン,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,トマト	タンドリーチキンは、インドの料理です。鶏肉を「タンドール」と呼ばれるかまで焼いて作ります。給食ではお肉が柔らかくマイルドな味になるように、ヨーグルトとケチャップとカレー粉をまぜたものを下味で漬け込み焼きます。味わっていただきましょう。	608 26.7
10 月	わかめごはん	牛乳	おでん ごまあえ ぽんかん	牛乳(飲用),わかめ,がんもどき,あげボール,つみれ,やきちくわ,こんぶ,うずらたまご	こめ,じゃがいも,こんにゃく,ちくわ,ふ,さとう,ごま	だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,ぽんかん	今日のご飯は「わかめ」を入れた「わかめご飯」です。「わかめ」は海藻の仲間です。お腹の中をそうじしてくれる食物繊維や、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っていっています。	646 26.2
12 水	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズ みずなサラダ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,なまクリーム	しょくパン,マーガリン,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,ごま	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,トマトピューレ,みずな,はくさい,きゅうり	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」とも呼びます。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。	610 22.7
13 木	ごはん	牛乳	なっとう さばのなんぶやき ひじきあえ ごもくみそしる	牛乳(飲用),なっとう,さば,ひじき,あぶらあげ,みそ	こめ,ごま,じゃがいも	ほうれんそう,だいこん,にんじん,キャベツ,ねぎ,もやし	納豆は、日本独特の食べ物です。納豆のネバネバは、一緒に食べた食べ物の消化を助けてくれます。血管を詰まらせる病気の予防にもなります。	654 32.8
14 金	チキンライス	牛乳	やさいスープ チョコレートケーキ	牛乳(飲用),とりにく,ぶたにく,たまご,牛乳(ちょうりよう)	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,さとう,こむぎこ,チョコレート	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,マッシュルーム,キャベツ,ほうれんそう,もやし,セロリ	バレンタインデーにちなんで、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、南米と東南アジアともう一つはどこでしょう。①西アフリカ　②ヨーロッパ　③オーストラリア　正解は①西アフリカです。	661 21.4
17 月	ちゃんぽん	牛乳	ビーンズサラダ スイートポテト	牛乳(飲用),ぶたにく,えび,いか,なると,だいず,牛乳(ちょうりよう),なまクリーム,たまご	ちゃんぽんめん,あぶら,でんぷん,ごま,さつまいも,バター,さとう	しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,ほししいたけ,にら,きゅうり,たまねぎ	「ちゃんぽん」は、長崎県の料理です。「ちゃんぽん」という名前の由来にはいろいろありますが、ポルトガル語で「混ぜる」という意味の「ちゃんぽん」がそのまま使われるようになったという意味もあります。今日のちゃんぽんには、9種類の具が入っています。	616 22.7
18 火	えびピラフ	牛乳	じゃがいものチーズやき いなかスープ	牛乳(飲用),とりにく,えび,チーズ,ぶたにく,こうやどうふ	こめ,バター,あぶら,じゃがいも,ふつうはるさめ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,パセリ,しょうが,キャベツ	「じゃが芋のチーズ焼き」は、蒸したじゃが芋を、塩、こしょうで味つけし、チーズをのせオーブンで焼いて作ります。給食室には、じゃが芋の皮をむく機械がありますが、その後は一つ一つ手作業で「芽」をとっています。全部で５５ｋｇのじゃが芋を使います。味わっていただきましょう。	667 29.7
19 水	セルフチリビーンズドッグ	牛乳	コールスローサラダ パスタスープ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,ベーコン	コッペパン,あぶら,こむぎこ,さとう,じゃがいも,マカロニ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,パセリ	コールスローサラダは、きゃべつをたっぷり入れて作ります。きゃべつは、古代ギリシャやローマでも食べられていた、世界で一番古い野菜の一つです。冬のきゃべつは、ずっしりと葉が巻かれていて、甘みがあります。野菜も残さずに食べて、風邪を予防しましょう。	648 27.0
20 木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき かぶのゆずふうみ けんちんじる	牛乳(飲用),いわし,とうふ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,ごま,さとう,こんにゃく,さといも	しょうが,かぶ,かぶのは,ゆず,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	今日のいわしは「マイワシ」といういわしです。ではクイズです。「マイワシ」は別の名前があります。次のうちどれでしょう。①みつぼし　②ななつぼし　③ほうきぼし　正解は、②ななつぼしです。体にむつのはんてん模様があるからです。	677 26.9
21 金	たかなチャーハン	牛乳	いかのチリソース わかめとたまごのスープ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,いか,わかめ,とうふ,たまご	こめ,ごま,あぶら,でんぷん,さとう	ねぎ,しょうが,にんじん,たかなづけ,にんにく,えのきたけ	高菜チャーハンは、ちりめんじゃこを入れて作ります。いわしの子どもをゆでて干したものが「ちりめんじゃこ」です。広げて干している様子が、縮かなしわをもつ、織物の「ちりめん」に、似ていることから「ちりめんじゃこ」と呼ばれるようになりました。カルシウムがたくさん含まれています。よくかんでいただきましょう。	620 27.1
25 火	ごまじゃこごはん	牛乳	はなしゅうまい ちゅうかサラダ ちんげんさいのスープ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,ぶたにく,とりにく,とうふ	こめ,ごま,しゅうまいのかわ,あぶら,でんぷん,ふつうはるさめ,あぶら	しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ねぎ,チンゲンサイ,しめじ	給食のしゅうまいは手作りです。花しゅうまいは、しゅうまいの皮を細長く切ったものを、肉団子にまぶしてから蒸して作ります。蒸しあがると、皮が花のように見えるので「花しゅうまい」といいます。味わっていただきましょう。	692 27.4
26 水	ハヤシライス	牛乳	かいそうサラダ グレープかん	牛乳(飲用),ぶたにく,なまクリーム,かいそうミックス,かんてん	こめ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,トマト,キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース	ハヤシライスの「ハヤシ」は、英語の「ハッシュ」に由来する言葉です。肉をこま切れ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しょう。	683 19.3
27 木	ごはん	牛乳	のりのつくだに まめあじのこうみあげ ごまじゃこあえ さつまじる	牛乳(飲用),のり,まめあじ,ちりめんじゃこ,とりにく,みそ	こめ,さとう,でんぷん,あぶら,こま,さつまいも	しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん	のりの佃煮は、刻みのりを、しょうゆとみりん、酒、砂糖と一緒に煮詰めて作ります。焦げないように、つきっきりで作るのでコツがいりますが、手作りの佃煮は、のりの香りが強く美味しいと思います。香りも楽しんでいただきましょう。	637 28.5
28 金	ミルクパン	牛乳	はなやさいグラタン ジュリアンスープ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(ちょうりよう),なまクリーム,チーズ,ベーコン	ミルクパン,ペンネ,あぶら,こむぎこ,バター,じゃがいも,パンこ	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,パセリ,キャベツ,セロリ	今日のグラタンは、冬においしくなるブロッコリーやカリフラワーなどの花野菜を入れたグラタンです。ではクイズです。グラタンはどこの国で生まれた料理でしょう？①フランス　②イタリア　③日本　正解は、①フランスです。ホワイトソースを作ってオーブンで焼いて作ります。	667 24.9

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。