



令和元年度

よていこんだてひょう(令和元年6月分)

青瀬市立清瀬第十小学校

校長 田中 一郎

にち 日 お 曜	ぎゅう 牛 にゅう 乳	こんだて めい 献立名	メモ	あかのなかま口 赤の仲間・ ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま口 黄の仲間・ ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま口 緑の仲間・ からだのちようしよととのえる 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱくしよ (g)
3月	牛乳	スパゲティカレーミートソース わかめサラダ あじさいゼリー	あじさいの花をイメージした「あじさいゼリー」を作ります。ぶどうジュースを固めて、四角く切って盛り付けます。赤と白の色合いがきれいな、さわやかな味わいのゼリーです。	牛乳(飲用)、ぶたにく、だい いす、チーズ、わかめ、かんで ん	スパゲティ、あぶら、さと う、こむぎこ	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 マトピューレ、だいこん、きゅうり、もや し、ぶどうジュース、レモン	655 26.7
4月	牛乳	コーンピラフ さけのレモンやき パンブキンスープ コールスローサラダ	「コールスローサラダ」の「コールスロー」はどんな意味でしょう。①カラフルな②細かく切る③凍るほど冷たい 正解は、細かく切ったキャベツサラダの事で②が正解です。	牛乳(飲用)、さけきりみ、 ベーコン、牛乳(調理用)、 なまクリーム	せいはいくまい、むぎ、あぶ ら、じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	コーン、たまねぎ、パセリ、レモン、 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、に んじん	676 27.3
5月	牛乳	きなこあげパン ビーンズサラダ やさいスープ	今日は、給食で人気の「揚げパン」の献立です。給食室の大きな釜で、パンを揚げ、きな粉と砂糖をまぜた粉をまぶして作ります。きな粉の香りが楽しめます。	牛乳(飲用)、きなこ、あお だいたす、だいす、ベーコン	コッパン、あぶら、さと う、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、た まねぎ、ほうれんそう、もやし、セ ロリ	603 22.4
6月	牛乳	ごはん まめあじのからあげ かみかみサラダ とんじる	今回は歯と口の健康週間です。今日のかみかみサラダにはちりめんじゃこ、するめいかを入れて、噛みごたえ度をアップさせました。よくかんであごをきたえましょう。	牛乳(飲用)、まめあじ、す るめいか、ちりめんじゃこ、 ぶたにく、とうふ、みそ	せいはいくまい、むぎ、でんぶ ん、あぶら、じゃがいも、こ んにゃく	しょうが、きゅうり、キャベツ、ご ぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	669 27.9
7月	牛乳	ごはん にくじゃが すましじる にしよくやさいのかおりつけ	すまし汁のだし汁は、給食室で手作りしています。麻布かつおのけずり節を使って、じっくり時間をかけてだしをとります。だしの香りと、うまみを感じながらいただきます。	牛乳(飲用)、ぶたにく、わ かめ、とうふ	せいはいくまい、むぎ、じゃが いも、こんにゃく、あぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげ ん、ねぎ、きゅうり、だいこん	616 22.2
10月	牛乳	ツナピザトースト マセドアンサラダ クリームコーンスープ オレンジ	今日のサラダ「マセドアンサラダ」のクイズをだします。「マセドアン」とは、どんな意味でしょう。①じゃが芋入り②カラフルな③サイコロ切り 正解は③サイコロ切りのことです。	牛乳(飲用)、ツナ、チーズ、 とり、牛乳(調理用)	しよくパン、あぶら、じゃが いも、さとう、バター、こむ ぎこ	たまねぎ、ピーマン、マッシュ ルーム、トマトピューレ、にんじ ん、きゅうり、コーン、クリーム コーン、オレンジ	652 24.4
11月	牛乳	うめほしとゆかりのごはん さばのなんびやき ひじきあえ みそ汁	梅干しには、疲れをとってくれると言われる「クエン酸」が入っています。すばいものは嫌、という人もいますが、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて疲労を回復させましょう。	牛乳(飲用)、さばきりみ、 ひじき、みそ	せいはいくまい、むぎ、あぶ ら、こま、じゃがいも	うめほし、ゆかり、ほうれんそう、 だいこん、たまねぎ	606 26.7
12月	牛乳	ぶたどん じゃこあえ わかめスープ	豚肉には、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、糖分をエネルギーに変える時に働いてくれ、脳や体を元気づけ活動させます。残さず食べて暑さ負けしない体を作りましょう。	牛乳(飲用)、ぶたにく、ち りめんじゃこ、わかめ	せいはいくまい、むぎ、しらた き、さとう、あぶら、こま	にんじん、たまねぎ、ほししいた け、キャベツ、きゅうり、もやし、た けのこ、えのきたけ、ねぎ	604 25.0
13月	牛乳	キムチチャーハン ちんげんさいのスープ ナムル こだますいか	今日の果物は「小玉すいか」です。今年初めてすいかを食べる人も多いのではないですか？すいかには、水分がたっぷり含まれていて、暑い時期の水分補給にぴったりの果物です。	牛乳(飲用)、ぶたにく、た まご	せいはいくまい、むぎ、あぶ ら、はるさめ、でんぶん、こ ま	にんじん、キムチ、ねぎ、チンゲン ツアイ、たけのこ、しめじ、こまつ な、だいこん、もやし、にんにく、こ だますいか	644 24.6
14月	牛乳	はつがげんまいごはん いかのかりあげ ごまあえ みそ汁	今日は米に発芽玄米を25%まぜてご飯を炊きました。玄米を少しだけ発芽させたものが、発芽玄米で、普通のお米に比べて、ビタミンB1が多く含まれています。甘みうま味も豊富です。	牛乳(飲用)、いかに、あぶら あげ、みそ	せいはいくまい、玄米、でんぶ ん、あぶら、さとう、こま	しょうが、ほうれんそう、にんじ ん、もやし、キャベツ、だいこん、ね ぎ	634 27.2
17月	牛乳	ごはん はっちんとうふ はるさめスープ れいとうみかん	給食には毎日牛乳がつかます。体の成長に欠かせない「カルシウム」がたくさん含まれているからです。じょうぶな骨や歯を作るためにも牛乳をしっかり飲んでカルシウム貯金をしましょう。	牛乳(飲用)、とうふ、えび、 いかに、ぶたにく、うすらたま ご	せいはいくまい、むぎ、さと う、あぶら、でんぶん、はる さめ	にんにく、しょうが、たけのこ、に んじん、たまねぎ、ほししいたけ、 チンゲンツアイ、ねぎ、こまつな、 れいとうみかん	700 32.5
18月	牛乳	ガーリックトースト ボークビーンズ あげワンタンサラダ	ガーリックトーストは、にんにくバターとパセリをまぜてパンにぬって焼いて作ります。ソフトフランスパンを半分に切って作りました。にんにくパワーで暑い時期をのりきりましょう。	牛乳(飲用)、だいたす、ぶた にく	ソフトフランスパン、パ ター、あぶら、じゃがいも、 さとう、こむぎこ、ワンタン のかわ	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、 パセリ、トマトピューレ、キャベ ツ、きゅうり、コーン	646 23.3
19月	牛乳	ごまごはん いわしのかばやき ゆかりづけ さわにわん	毎月19日は「食育の日」です。給食は、何をどれだけ食べたらいいか、バランスを考えながら作られています。今日は和食の献立です。心と体の健康のために、しっかり食べましょう。	牛乳(飲用)、いわし、ぶた にく	せいはいくまい、ごま、でんぶ ん、あぶら、さとう	しょうが、だいこん、キャベツ、ゆ かり、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほし しいたけ	668 24.3
20月	牛乳	ひやしきつねうどん やさいとツナのあえもの だいがくいも	うどんは、全国各地、色々な太さのうどんや独自の食べ方があります。今日の冷やしうどんは、細めのうどんで甘く煮た油揚げをのせて食べます。つるつるとした食感を楽しみましょう。	牛乳(飲用)、あぶらあげ、 ツナ	うどん、さとう、さつまい も、あぶら、水あめ、こま	ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、も やし	677 23.0
21月	牛乳	シシジュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ れいとうパイ	今日の給食は、ある県の郷土料理です。ニガウリ、もずく、ハイナブルがとれる事で有名です。何県の郷土料理でしょうか。①東京都②北海道③沖縄県 正解は③沖縄県です。	牛乳(飲用)、ぶたにく、こ ん、ぶたにく、とうふ、けず りぶし、とり、たまご、も ずく	せいはいくまい、むぎ、あぶ ら、ごま、さとう、でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん、にが うり、もやし、たまねぎ、にら、れい とうパイ	657 29.7
24月	牛乳	マーボーめん ゆでとうもろこし ちゅうかサラダ	とうもろこしが旬をむかえます。清瀬で収穫されたとうもろこしを、2年生に皮むきしてもらい、給食室でゆでて全員で食べたいと思います。どんな味がするかお楽しみに。	牛乳(飲用)、とうふ、ぶた にく、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さと う、でんぶん、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけの こ、ほししいたけ、にら、とうもろ こし、にんじん、キャベツ、きゅう り	634 27.6
25月	牛乳	くろざとうパン ポトフ かいそうサラダ サワーかん	海藻は海にはえる藻類の事です。はえている場所の深さによって色の違いが出ます。浅い所の海藻は地上の植物に近い緑色になります。今日のサラダには何色の海藻が入っていますか？	牛乳(飲用)、ぶたにく、フ ランクフルト、かいそう ミックス、かんでん、にゅ うさんきんいんりょう	くろざとうコッパン、あ ぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セ ロリ、きゅうり	632 22.9
26月	牛乳	ドライカレー きのこサラダ メロン	今日の果物は「メロン」です。給食では、「アンデスメロン」を出します。メロンの皮の表面をよく見ると、網目模様になっているのがわかりますか？初夏のメロンを味わっていただきましょう。	牛乳(飲用)、ぶたにく、だ いす	せいはいくまい、むぎ、あぶ ら、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、に んにく、しょうが、トマトピュー レ、しいたけ、えのきたけ、しめじ、 キャベツ、メロン	693 25.7
27月	牛乳	ごはん メルルーサのかわりソース いそあえ けんちんじる	今日は、メルルーサという魚を油で揚げ、手作りソースをかけて食べます。玉葱、砂糖、しょうゆ、粉からしを混ぜて作った変わりソースです。	牛乳(飲用)、メルルーサき りみ、さざみのり、とうふ	せいはいくまい、むぎ、でんぶ ん、あぶら、さとう、じゃが いも、こんにゃく	たまねぎ、キャベツ、こまつな、え のきたけ、しめじ、にんじん、コー ン、だいこん、ごぼう、ねぎ	610 24.9
28月	牛乳	ごはん たまごやき おかひじきあえ しゅんやさいのみそじる	今日のお和食には「おかひじき」を入れました。ではクイズです。おかひじきは何の仲間でしょう。①海藻②野菜③きのこ 正解は、②野菜です。食感を楽しみましょう。	牛乳(飲用)、ちりめんじゃ こ、たまご、ぶたにく、あぶ ら、あげ、みそ	せいはいくまい、むぎ、あぶ ら、さとう、じゃがいも	にんじん、こまつな、おかひじき、 もやし、キャベツ、ごぼう、スナッ プえんどう	640 28.2

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。