



令和元年度

よていこんだてひょう(令和元年9月分)



清瀬市立清瀬第十小学校

校長 田中 一郎

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	あかのなかま口 赤の仲間・ ちやにくになる 血や肉になる	まのなかま口 黄の仲間・ あつ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・ からだのちやうじきをとる 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
2月	スパイシートマトライス 		スティックサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(飲用)・ぶたにく、ヨーグルト	こめ、バター、さとう、コーンスターチ、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、トマト、ホールトマト、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、だいこん、みかんかん、パインかん	長い休み中、食生活はいかがでしたか?給食室では、休み中に器具の点検や清掃をして、おいしい給食を安全に届けられるように準備してました。2学期も残さずに食べてくれると嬉しいです。	649 23.5
3火	ごはん 		しろみざかなのごまみそやき おかかあえ きのこじる きよほう	牛乳(飲用)・メルルーサ、みそ、けずりぶし、とうふ、あぶらあげ、とりにく	こめ、さとう、ごま、でんぶん	しょうが、ねぎ、ほくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、きよほう	今日の果物は巨峰です。巨峰は、日本生まれのぶどうです。甘みが強く、大粒なのが特徴で、「ぶどうの王様」と言われています。旬の巨峰を味わっていたください。	607 30.0
4水	ココアあげパン 		ピーズサラダ イタリアンスープ	牛乳(飲用)・あおだいす、だいたす、ベーコン、チーズ、たまご	コッペパン、あぶら、さとう、パンこ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン	今日は給食で人気の揚げパンメニューです。ココアを砂糖と混ぜて、パンにまぶし、ココア揚げパンを作りました。紙ナフキンを使って上手に食べましょう。食べた後はプックウがいをしましょう。	607 23.1
5木	わふうおろしヌバゲティ 		わかめサラダ キャラメルポテト	牛乳(飲用)・ツナ、のり、わかめ、なまくりーム	スバゲティ、あぶら、さとう、さつまいも、バター、みずあめ	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	今日は和風味のスバゲティを作りました。ではクイズです。おろしヌバゲティにたくさん入っている野菜は次のうちどれでしょう。①しょうが ②大根 ③にんにく 正解は、②大根です。	717 21.8
6金	ごはん 		さかなのかんこくふうやき ナムル はるさめスープ	牛乳(飲用)・さわら、ぶたにく、うすらだまご	こめ、ごま、あぶら、ぶつはるさめ	にんにく、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが	ナムルは韓国料理の一つです。ナムルに入っている「もやし」には肌を健康に保つビタミンCや、疲れた体を元気にするアスパラギン酸という栄養素が含まれています。野菜も残さずに食べましょう。	626 28.0
9月	きのこごはん 		たまごやき きつぱたし みそけんちんじる	牛乳(飲用)・あぶらあげ、のり、たまご、けずりぶし、とうふ、みそ	こめ、さとう、こんにゃく、じゃがいも、あぶら	まいたけ、えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、ほうれんそう、きく、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	9月9日は重陽の節句です。中国ではこの日に菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝います。給食では、菊の花びらを入れた和え物を作りました。彩りを楽しみましょう。	602 27.0
10火	きなこトースト 		ポークピーズ ダイコンサラダ	牛乳(飲用)・きなこ、だいたす、ぶたにく	しょくぱん、マーガリン、はちみつ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ	しょうが、にんにく、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、だいこん、きゅうり、コーン	ダイコンサラダは、名前のとおり大根とコーンが入ったサラダです。油、酢、塩、こしょう、砂糖に玉葱のすりおろしを少しだけ混ぜて、ドレッシングも手作りしました。味わっていただきましょう。	604 23.1
11水	さんまのかばやきどん 		キャベツのそくせきづけ すましじる	牛乳(飲用)・さんま、わかめ、とうふ	こめ、でんぶん、しょうしんこ、あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	旬の「さんま」を使って蒲焼き丼を作ります。さんまの脂にまみれているトコサハキサン酸は、頭の働きをよくする事で知られています。脂ののったさんまを食べて頭も体も元気にしましょう。	695 25.5
12木	パンズパン 		かぼちゃクロック ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳(飲用)・ぶたにく、ベーコン	パンズパン、じゃがいも、マッシュポテト、あぶら、こむぎこ、パンこ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	今日のスープはオニオンスープです。ではクイズです。オニオンとは何の野菜でしょう。①にんじん②ねぎ③玉ねぎ 正解は、③玉ねぎです。あめ色になるまで玉ねぎを炒めて作ったスープです。	686 23.9
13金	いなかうどん 		やさいとツナのおえもの みたらしだんご	牛乳(飲用)・とりにく、さつまいも、あぶらあげ、ツナ、とうふ	うどん、さといも、あぶら、しょうしんこ、しらだまご、さとう、でんぶん	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	今日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれる秋の収穫物を月にお供えして感謝をささげるです。一年で最も月が美しく見える日だと言われています。手作りのお月見団子を味わいましょう。	639 27.7
17火	ごはん 		はちっんどろふ わかめスープ パインかん	牛乳(飲用)・とうふ、えびいち、ぶたにく、わかめ、かんてん	こめ、さとう、あぶら、でんぶん、ごま	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、チンゲンサイ、ねぎ、パインかん	八珍豆腐には、全部で9種類の具が入っています。オイスターソースとしょうゆで味つけし、とろみをつけて仕上げます。具たくさんのおかずでうま味もたっぷりです。ご飯と交互に食べましょう。	625 26.9
18水	ガーリックトースト 		コーンシチュー グリーンサラダ	牛乳(飲用)・とりにく、牛乳(調理用)・なまクリーム	しょくぱん、バター、あぶら、しょうしんこ、こむぎこ、さとう	にんにく、パセリ、コーン、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	今日のトーストは「ガーリックトースト」です。ではクイズです。ガーリックとは何の野菜のことでしょう。①玉ねぎ②にんにく③しょうが 正解は、②にんにくです。	642 22.1
19木	ごはん 		まめあじのからあげ ゆでやさいのごまだれかけ こじる	牛乳(飲用)・まめあじ、だいたす、あぶらあげ、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	呉汁は、大豆をすりつぶしてみそ味の汁に加えたコクのある汁物です。ガーリックと同じように、体を作るものになる「たんぱく質」を多く含んでいます。呉汁をのんで温まりましょう。	681 28.4
20金	ツナカレーピラフ 		ごぼうサラダ ミネストローネスープ なし	牛乳(飲用)・ツナ、だいたす、ぶたにく、ベーコン	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんにく、ホールトマト、パセリ、なし	今日の果物は梨です。梨にはたくさんの種類があります。ではクイズです。次のうち実際にある品種はどれでしょう。①19世紀②20世紀③21世紀 正解は②20世紀です。	623 21.4
24火	おはぎ 		こまつなのからししょうゆ とんじる	牛乳(飲用)・きなこ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、もちごめ、さとう、ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが	お彼岸は墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時に「おはぎ」を供えたり食べたりします。この時期に萩の花が咲くことから、「おはぎ」の名前がついたと言われています。	640 23.9
25水	じゃこごはん 		ピリからにくじゃが みそじる れいとうみかん	牛乳(飲用)・ちりめんにじゃこ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな、ねぎ、れいとうみかん	今日は、トウバンジャンという調味料を入れてピリ辛味の肉じゃがを作りました。ではクイズです。肉じゃがに使ったじゃが芋は全部で何kgでしょう。①15kg②45kg③61kg 正解は③61kgです。	694 28.6
26木	くりごはん 		さばのなんぶやき ひじきあえ かきたまじる	牛乳(飲用)・さば、ひじき、とうふ、だいたまご	こめ、もちごめ、くり、あぶら、ごま、でんぶん	こまつな、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	栗の旬は秋です。縄文時代には、主食として食べられていた栗は、日本だけではなく、ヨーロッパのマロンクラッセ、中国の天津甘栗など、世界中で食べられています。	618 29.5
27金	ぶたキムチどん 		ゆかりづけ ちゅうかスープ こうはせりー	牛乳(飲用)・ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ、かんてん、牛乳(調理用)	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	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、にんじん、キャベツ、ゆかり、にんじん、チンゲンサイ、アロハジュース	いよいよ明日は運動会です。紅組も白組も、練習の成果が出るように、紅白のゼリーを作りました。給食室からも応援しています。	625 24.4

- 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。

