

令和3年度 よていこんだてひょう (令和3年4月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	赤の仲間・ 血の仲間 肉や肉になる	黄の仲間・ 卵や卵の元になる	緑の仲間・ からだの調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
9 金	さくらのごもくすし 		たまごやき じゃこあえ ずましじる	牛乳(飲用), あぶ らあげ, のり, わか め, かまぼこ, たま ご, ちりめんじゃこ	こめ, さとう, こま ぶ, あぶら	にんじん, かんぴょう, ほししいたけ, さ くらのはな, さやえんどう, ねぎ, キャベ ツ, きゅうり, もやし	今日の給食は、進級のお祝いで、桜の花 を散らした五目寿司の献立です。今年度 も引き続き、感染対策を取りながら、み んなが気持ちよく給食を食べられるよう に、協力して過ごしましょう。	600 25.7
12 月	チリビーンズドッグ 		チーズいりサラダ やさいスープ	牛乳(飲用), だい ず, ぶたにく, チー ズ	コッペパン, あぶ ら, こむぎこ, じゃ がいも, さとう	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, ほうれんそ う, もやし, セロリ, だいこん, きゅうり	チリビーンズドッグは、名前の通り、み じん切りにした大豆と混ぜたチリソース をはさみます。今日は、給食だけで16 0gの野菜がとれます。サラダやスープ も残さずにいただきます。	602 26.0
13 火	ごはん 		さばのなんぶやき いそあえ はるきやべつのみそしる	牛乳(飲用), なま あげ, みそ, さば, の り	こめ, ごま	キャベツ, にんじん, ねぎ, もやし, こまつ な, えのきたけ, しめじ, コーン	キャベツは1年中作られています。3 月から4月に出回るキャベツは、特に 「春キャベツ」と言い、みずみずしく柔 らかいです。味わっていただきましょ う。	631 28.9
14 水	くきわかめごはん 		たんぼほしゅうまい ちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳(飲用), くき わかめ, ぶたにく, こ うふ, ひじき, と りにく	こめ, ごま, しゅう まいのかわ, あぶ ら, でんぶん, ぶつ うはるさめ	コーン, たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, ねぎ, チンゲンサイ, しめじ, たけのこ	給食室でしゅうまいを手作りします。で はクイズです。たんぼほの花のように、 しゅうまいにのせた野菜は何でしょう。 ①とうもろこし②グリーンピース③にんじ ん 正解は①とうもろこしです。	645 22.5
15 木	カレーライス 		コーンサラダ みかんかん	牛乳(飲用), ぶた にく, かんてん	こめ, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, さとう	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, コーン, みかんジュース, みかんかん	1年生初めての給食は、カレーライスで す。給食では、カレーのルウも調理員さ んが手作りにしています。毎日元気に生 活できるように、給食室からも応援して います。	732 19.4
16 金	ちゅうかどん 		ナムル あんにとんぷ	牛乳(飲用), ぶた にく, いか, えび, う ずらたまご, かんて ん, 牛乳(調理用)	こめ, あぶら, でん ぶん, さとう, こま	たけのこ, はくさい, たまねぎ, ねぎ, にん じん, チンゲンサイ, ほししいたけ, しょ うが, こまつな, もやし, にんにく, みかん かん, ももかん, パインかん	中華丼は、肉や野菜、卵などたくさんの 具が入り、素材の旨味が合わさっておい しくなります。ではクイズです。今日の 中華丼には何種類の具が入っているで しょう。①5種類②7種類③11種類 正 解は③11種類です。	708 27.5
19 月	じゃこごはん 		はるやさいのうまに みそしる りんごかん	牛乳(飲用), ちり めんじゃこ, わか め, とうふ, みそ, と りにく, ちくわ, な まあげ	こめ, ごま, こん にゃく, じゃがい も, さとう	ねぎ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, ぶ き, さやえんどう, りんごかん	春に楽しくなる野菜「たけのこ」と 「ぶき」を、給食室で茹でてから、煮物 を作ります。生の旬は、香りが強く歯こ たえもあります。春の味を楽しみましょ う。	661 28.3
20 火	チキンライス 		じゃがいものチーズやき レタスのスープ	牛乳(飲用), とり にく, ぶたにく, チー ーズ	こめ, あぶら, じゃ がいも	たまねぎ, にんじん, グリンピース, しょ うが, レタス	サラダにすることの多い「レタス」を スープに入れます。シャキシャキとした 歯ごたえやきれいな色を楽しんでスー プも残さずにいただきます。	609 22.4
21 水	さぬきうどん 		わらうあえ おからドーナツ	牛乳(飲用), とり にく, かまぼこ, あ ぶらあげ, ツナ, わ かめ, おから, たま ご, 牛乳(調理用)	うどん, ごま, こむ ぎこ, さとう, あぶ ら	にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もや し	ドーナツに「おから」を入れて「おから ドーナツ」を手作りします。ではクイズ です。おからは何の仲間でしょう。①魚 ②野菜 ③大豆 正解は、大豆から豆腐 を作る時にできるもので③大豆製品の仲 間です。	639 27.7
22 木	チャーハン 		いかにこみやき ちゅうかスープ ミックスフルーツ	牛乳(飲用), やき ぶた, いか, とりに く, とうふ, うずら たまご	こめ, あぶら, でん ぶん, ごま	ねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, しょ うが, しめじ, チンゲンサイ, も もかん, パインかん, みかんかん	今日の給食は、中華料理の献立です。給 食では、日本の郷土料理や、行事食、世 界の料理も取り入れた献立を立てていま す。色々な料理を楽しんでいただきま しょう。	649 30.5
23 金	くろざとうパン 		ポテトコロッケ ポイルキャベツ ミネストラスープ	牛乳(飲用), ぶた にく	くろざとうパン, パスタ, じゃがい も, あぶら, マッ シュポテト, こむ ぎこ, パンこ, こま	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, キャ ベツ	給食室で手作りのコロッケを作ります。 ではクイズです。今日、給食室では何個 のコロッケを作ったでしょう。①50個 ②450個③630個 正解は、③630 個です。味わっていただきます。	680 23.7
26 月	シーフードピラフ 		じゃがいもサラダ きやべつとベーコンのスープ	牛乳(飲用), いか, えび, ほうたけ, ベー コン	こめ, パター, あぶ ら, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャ ベツ, きゅうり, コーン	春から初夏にかけて出回る「新じゃが」 は、皮が薄く水分を多く含んでいます。 今日は新じゃがのほかに、3種類の野菜 をまぜたサラダを作ります。給食室手 作りのドレッシングをまぜていただきま しょう。	601 25.2
27 火	スパゲティミートソース 		だいこんサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用), だい ず, ぶたにく, ヨー グルト	スパゲティ, あぶ ら, さとう, こむぎ こ, ほうみつ	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, みかんかん, もも かん, パインかん	給食は栄養のバランスを考えて献立を 立てています。特に不足しがちなカルシ ウムは骨や歯の成長に欠かせない大切な 栄養素です。カルシウムをたくさん含ん でいる「牛乳」もしっかり飲みましょ う。	701 25.3
28 水	たけのこごはん 		ししゃものからあげ ごまあえ ごもくみそしる	牛乳(飲用), とり にく, あぶらあげ, とうふ, みそ, し しゃも	こめ, じゃがいも, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	たけのこ, にんじん, ねぎ, しめじ, キャ ベツ, こまつな, もやし	たけのこの旬は、3月から5月ごろで す。今しか味わうことのできる「生た けのこ」を給食室で茹でて、たけのこ 飯を作ります。歯ごたえを楽しみなが ら、春を感じていただきます。	685 30.7
30 金	きなことうにゅうトースト 		ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳(飲用), きな こ, とうにゅう, だ いず, ぶたにく, ツ ナ	しょくパン, さと う, あぶら, じゃ がいも, 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, きゅうり, キャベツ	きな粉豆乳トーストは、卵や牛乳を使わ ないフレンチトーストのような料理で す。きな粉と豆乳の香りが優しい人気の メニューです。味わっていただきます。	601 26.2

- 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。



