令和３年度 **よていこんだてひょう**（令和３年６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
1 火	ごはん	牛乳	にくどうふ にらたまじる	牛乳(飲用),とりにく,たまご,みそ,ぶたにく,とうふ	こめ,あぶら,さとう	にら,えのきたけ,ねぎ,にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな,にんにく,しょうが	肉豆腐は豆腐がメインの料理です。ではクイズです。豆腐を数える時の単位は何でしょう。①本②枚③丁　正解は、③丁です。今日は全部で１８１丁の豆腐を使います。	619 29.1
2 水	たんたんめん	牛乳	だいこんのそくせきづけ フルーツしらたま	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ,とうふ	ちゅうかめん,あぶら,さとう,ごま,でんぷん,しらたまご	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,ねぎ,ほししいたけ,だいこん,きゅうり,みかんかん,パインかん,ももかん	今日の白玉団子は給食室で手作りします。ではクイズです。白玉粉と一緒に混ぜたものは何でしょう。①豆腐②小麦粉③おもち　正解は、①豆腐です。	678 23.2
3 木	コーンピラフ	牛乳	さかなのムニエルレモンじょうゆ マセドアンサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳(飲用),さけ,ベーコン	こめ,バター,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう	コーン,たまねぎ,パセリ,レモン,にんじん,きゅうり,キャベツ	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。	662 26.9
4 金	ごはん	牛乳	まめあじのこうみあげ かみかみサラダ とんじる	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,まめあじ,するめいか,ちりめんじゃこ	こめ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,でんぷん,ごま,さとう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ	今週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と、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。	679 28.9
7 月	じゃこごはん	牛乳	にくじゃが ゆかりづけ すましじる	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,わかめ,とうふ,ぶたにく	こめ,ごま,ふ,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,キャベツ,ゆかり	すまし汁のだし汁は、給食室で手作りしています。昆布と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しょう。	650 25.9
8 火	きなごまあげパン	牛乳	レンズまめのスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),きなこ,ベーコン,とりにく,レンズまめ,ヨーグルト	コッペパン,あぶら,ごま,さとう,じゃがいも,はちみつ	たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,トマト,みかんかん,ももかん,パインかん	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、きな粉とごまと砂糖をまぶして作ります。香りも楽しみましょう。	674 21.1
9 水	キムチチャーハン	牛乳	ナムル トマトとたまごのスープ	牛乳(飲用),ぶたにく,ベーコン,たまご	こめ,あぶら,ごま,でんぷん	にんじん,キムチ,ねぎ,たまねぎ,トマト,きくらげ,こまつな,もやし,にんにく	キムチチャーハンは、キムチ漬けを豚肉や野菜と一緒に炒めて、ご飯に混ぜて作ります。辛味はひかえめなので1年生でもおいしく食べられると思います。	614 22.9
10 木	スパゲティカレーミートソース	牛乳	わかめサラダ あじさいゼリー	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,チーズ,わかめ,かんてん	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,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ぶどうｼﾞｭｰｽ,レモン	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。	641 26.6
11 金	うめごはん	牛乳	さばのなんぶやき ひじきあえ みそしる	牛乳(飲用),みそ,さば,ひじき,かつおぶし	こめ,じゃがいも,あぶら,ごま,さとう	うめぼし,たまねぎ,キャベツ,にんじん	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。すっぱいものは嫌、という人もいると思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。	624 27.6
14 月	ドライカレー	牛乳	かりじゃこサラダ りんごかん	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,うずらたまご,ちりめんじゃこ	こめ,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,だいこん,きゅうり,りんごかん	給食には毎日牛乳がつきます。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、牛乳をしっかり飲んでカルシウム貯金をしましょう。	685 26.6
15 火	セサミトースト	牛乳	チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用),きんときまめ,ぶたにく,ベーコン	しょくパン,バター,はちみつ,ごま,あぶら,こむぎこ,さとう	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,コーン	チリコンカンはアメリカ発祥の料理です。豆や肉、野菜を煮こんで作ります。パプリカとチリパウダーを入れますが、給食では辛味はひかえています。	624 19.9
16 水	いわしのかばやきどん	牛乳	やさいのそくせきづけ さわにわん	牛乳(飲用),いわし,ぶたにく,こんぶ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,ごま	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,だいこん	かば焼きという名前ですが、いわしに、片栗粉をまぶして油であげ、甘辛いタレをかけます。調理員さんがカラッと揚げてくれますので、骨も気にならずおいしくいただけます。	707 26.7
17 木	ひやしきつねうどん	牛乳	やさいとツナのあえもの あおのりポテト	牛乳(飲用),あぶらあげ,とりにく,わかめ,ツナ,あおのり	うどん,さとう,じゃがいも,あぶら	ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	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。	603 28.3
18 金	シシジューシー	牛乳	もやしチャンプルー もずくみそしる パインかん	牛乳(飲用),ぶたにく,こんぶ,もずく,あぶらあげ,みそ,ぶたにく,とうふ,かつおぶし,かんてん	こめ,あぶら,ごま,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,えのきたけ,もやし,たまねぎ,にら,パインジュース	今日の給食は、ある県の郷土料理です。ニガウリ、もずく、パイナップ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。	664 28.5
21 月	うみのさちピラフ	牛乳	やさいサラダ ペイザンヌスープ	牛乳(飲用),いか,えび,たこ,わかめ,ぶたにく,こうやどうふ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,じゃがいも,ふつうはるさめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし,しょうが,パセリ	今日のピラフには名前の通り、海で採れる食べ物が4種類入っています。いか、えび、たこ、わかめです。磯の香りを楽しみながら、味わっていただきましょう。	634 28.1
22 火	ぶたどん	牛乳	ごまあえ ごもくみそしる	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,みそ	こめ,しらたき,さとう,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな,もやし	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ときに働いて、脳や体を元気よく活動させます。残さず食べて暑さに負けない体を作りましょう。	682 27.8
23 水	ピザトースト	牛乳	アーモンドいりサラダ クリームシチュー	牛乳(飲用),ハム,チーズ,とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム	しょくパン,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター,アーモンド,さとう	コーン,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,パセリ,キャベツ,きゅうり,はくさい	ピザトーストは、ハム野菜炒めをパンにのせ、チーズをかけてオーブンで焼いて作ります。朝ごはんにもおすすめのトーストです。登校前の朝ごはんもしっかり食べましょう。	644 24.9
24 木	とうもろこしごはん	牛乳	メルルーサのかわりソース いそあえ けんちんじる	牛乳(飲用),とうふ,メルルーサ,ちりめんじゃこ,のり	こめ,あぶら,ごま,こんにゃく,じゃがいも,でんぷん,さとう	とうもろこし,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ	清瀬産のとうもろこしを、地元の農家の方に納品してもらいます。給食室でゆでて、ごはんにまぜ「とうもろこしご飯」を作ります。どんな味がするかお楽しみに。	600 27.8
25 金	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ たまごやき ごもくまめ いなかじる	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,かつおぶし,あおのり,とりにく,とうふ,たまご,だいず,こんぶ,さつまあげ	こめ,ごま,じゃがいも,あぶら,さとう,こんにゃく	だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,にんじん	給食のふりかけは、ちりめんじゃこ、ごま、削り節、青のりを入れて作ります。みりんとしょうゆだけで味つけしますが、素材の旨味が出ておいしくなります。味わっていただきましょう。	663 31.6
28 月	ごはん	牛乳	はっぽうさい レタスのスープ	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,ぶたにく,うずらたまご,えび,いか	こめ,あぶら,でんぷん,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,レタス,たけのこ,はくさい,チンゲンサイ,ねぎ,ほししいたけ	八宝菜は中華料理です。八という字は、五目の五と同じように「多くの」という意味です。今日は、１１種類の具を入れて作ります。	645 28.4
29 火	ガーリックトースト	牛乳	ポークシチュー ヨーグルトかん	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,かんてん,ヨーグルト	しょくパン,バター,じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ	にんにく,パセリ,セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム,トマト,トマトピューレ	ガーリックトーストは、にんにくとﾊﾞﾀｰとパセリをまぜてパンにぬって焼いて作ります。にんにくパワーで暑い時期をのりきりましょう。	645 22.8
30 水	こぎつねごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき ごまじゃこあえ きのこじる	牛乳(飲用),あぶらあげ,とりにく,なまあげ,さわら,みそ,ちりめんじゃこ	こめ,さとう,ごま,あぶら	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	西京焼きは、魚を白みそとみりんと酒に漬け込み焼く料理です。みそに漬け込むと、うま味が増しておいしくなります。	663 35.5

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。