令和３年度　**よていこんだてひょう**（令和３年9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
2 木	スパイシートマトライス	牛乳	ビーンズポテト りんごかん	牛乳(飲用),ぶたにく,レンズまめ,だいず,あおのり,かんてん	こめ,バター,あぶら,さとう,コーンスターチ,でんぷん,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト,トマトピューレ,りんご ジュース	スパイシートマトライスは、ターメリックライスに、ひき肉やトマトをカレー味で煮込んだソースをかけて食べる料理です。ルウを使わないので、サラッとしていて食べやすいと思います。2学期も、おいしい給食を安全に届けられるように調理します。残さずに食べてくれると嬉しいです。	731 26.0
3 金	ごまだれうどん	牛乳	さけのレモンやき やさいのあまずづけ	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,さけ,こんぶ	うどん,さとう,ごま,あぶら,バター	にんじん,ねぎ,えのきたけ,レモン,キャベツ,きゅうり	給食のうどんは、手作りのだしをしっかりとって作っています。今日は、ごまをたっぷりと使ったごまだれを作りました。給食の汁は、塩分を控えて全部のみほせるようにしています。汁も残さずにいただきましょう。	600 32.4
6 月	きなこあげパン	牛乳	コーンサラダ ミネストラスープ	牛乳(飲用),きなこ,ぶたにく,ベーコン	コッペパン,あぶら,ごま,さとう,パスタ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン	今日は給食で人気の揚げパンのメニューです。油で揚げたパンに、ごまときな粉と砂糖をまぶして、ごまきなこ揚げパンを作りました。パンは紙ナプキンを使って上手に食べましょう。	615 21.9
7 火	マーボーなすどん	牛乳	かふうづけ うすらたまごいりちゅうかスープ	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,うずらたまご	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,なす,たまねぎ,にんじん,こまつな,えのきたけ,きゅうり,だいこん	夏から秋が旬の「なす」。つるんとした形が卵に似ていることから、英語では「エッグプラント」（卵の植物）と呼ばれています。とりたてのおいしいなすを味わいましょう。	671 26.6
8 水	ごはん	牛乳	さばのなんぷうやき わかめあえ みそしる	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,さば,わかめ	こめ,じゃがいも,あぶら,ごま,さとう	たまねぎ,きゅうり,もやし,にんじん	鯖には、血や肉を作るたんぱく質や、血液をサラサラにするEPAと、頭の働きを良くするDHAが多く含まれています。今日は、ごまをふりかけた「南部焼き」を作ります。	627 28.0
9 木	スパゲティトマトソース	牛乳	ジャーマンポテト サワーかん	牛乳(飲用),ぶたにく,ベーコン,チーズ,かんてん,にゅうさんきんいんりょう	スパゲティ,あぶら,さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,マッシュルーム,パセリ	トマトソースは、ルウを加えずトマトの旨味を生かして作るシンプルなソースです。今日はレンズ豆を入れて少しボリュームを出します。さっぱりとした味わいです。	673 25.3
10 金	さんまのかばやきどん	牛乳	ごまじゃこあえ かきたまじる	牛乳(飲用),さんま,とうふ,たまご,ちりめんじゃこ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,ごま	しょうが,ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん	旬の「さんま」を使って蒲焼き丼を作ります。秋刀魚の開きを、調理員さんが油でカリっと揚げてくれます。骨も食べられますので、よくかんでいただきましょう。	706 29.2
13 月	ツナカレーピラフ	牛乳	アーモンドいりサラダ ベイザンヌスープ	牛乳(飲用),ツナ,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,アーモンド	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,コーン,しょうが,キャベツ,パセリ,きゅうり	アーモンドは、桃の仲間の木の種です。香りがよくそのまま食べたり、スライスや粉末にして、洋菓子に使われたりすることが多いです。今日は、サラダにトッピングしていただきます。	661 24.9
14 火	じゃこごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのにものみそしる グレープかん	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,あぶらあげ,みそ,ぶたにく,かんてん	こめ,ごま,あぶら,じゃがいも,さとう	だいこん,ねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,なす,トマト,さやいんげん,ぶどうｼﾞｭｰｽ	今日の煮物は、なすやトマトが入った野菜たっぷりの煮物です。にんにくとしょうがの香りをきかせて、和風味に仕上げます。野菜も残さずにいただきましょう。	716 27.2
15 水	ジャージャーめん	牛乳	あげワンタンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ぶたにく,みそ,ヨーグルト	ちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん,ワンタンのかわ	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,みかんかん,ももかん,パインかん	揚げワンタンサラダは、人気のメニューです。短冊切りにしたワンタンの皮を、油で揚げてサラダのトッピングにします。家で作るときは、ワンタンの皮をトースターで軽く焼いてもできます。よくかんでいただきましょう。	658 24.5
16 木	パインパン	牛乳	ポテトグラタン ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ベーコン,えび,牛乳(調理用),チーズ,だいず	パインパン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,パセリ,きゅうり,キャベツ,にんじん	グラタンは、フランスの家庭料理です。この料理は、オーブンで焼き過ぎてしまったのが始まりだと言われています。「ばっかり食べ」にならないように、パン、グラタン、スープを交互に食べましょう。	619 25.5
17 金	ひじきごはん	牛乳	しろみざかなのあげにおひたし さつまいものみそしる	牛乳(飲用),とりにく,ひじき,あぶらあげ,だいず,みそ,だい,かつおぶし 鯛は国から無償提供あり	こめ,あぶら,さとう,さつまいも,でんぷん,ごま	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,だいこん,キャベツ,もやし,こまつな	コロナウイルス感染拡大の影響で、流通が減ってしまった水産業者を応援するため「真鯛」を使った料理を作ります。ではクイズです、春先は「桜鯛」と呼びますが、秋の真鯛は何と呼ぶでしょう。①いちょう鯛②もみじ鯛③りんご鯛　正解は、②もみじ鯛です。	658 30.0
21 火	わかめごはん	牛乳	たまごやき ゆかりづけ ごもくみそしる フルーツしらたま	牛乳(飲用),わかめ,あぶらあげ,みそ,たまご	こめ,じゃがいも,さとう,しらたまもち	キャベツ,にんじん,ねぎ,だいこん,ゆかり,みかんかん,パインかん,ももかん	今日は十五夜です。中秋の名月とも言い、秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事です。秋はいろいろな作物が収穫できる時期でもあり、団子や稲に見立てたすすきをお供えしてお祝いします。	691 24.0
22 水	クッパ	牛乳	なまあげのコリアンやき あおなとじゃこのナムル	牛乳(飲用),ぶたにく,たまご,なまあげ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,さとう	しょうが,にんにく,だいこん,にんじん,だいずもやし,ほししいたけ,ねぎ,こまつな,もやし,たまねぎ	クッパは韓国の料理です。ご飯とスープを組み合わせた雑炊のような料理です。クッパの「クッ」はスープのこと。「クッパ」の「パ」はご飯のことです。「コチュジャン」も韓国の調味料で甘辛い味が特徴です。	600 27.0
24 金	おはぎ	牛乳	こまつなのからしじょうゆとんじる	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	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,こまつな,もやし	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。この時期に「おはぎ」を供えたり食べたりします。この時期に「萩」という花が咲くことから「おはぎ」の名前がついたと言われています。	638 23.2
27 月	シュガートースト	牛乳	ポークビーンズ かいそうサラダ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,なまｸﾘｰﾑ,かいそうミックス	しょくパン,バター,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,キャベツ,きゅうり	海に囲まれている日本は海藻の宝庫です。茎わかめ、昆布、わかめ、ふのり、白とさか、あかのりという海藻を混ぜた「海藻ナムル」を作ります。歯ごたえや磯の香りを楽しんでいただきましょう。	640 23.4
28 火	ごはん	牛乳	はっちんどうふ にらたまスープ なし	牛乳(飲用),とりにく,たまご,とうふ,えび,いか,ぶたにく	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが,たけのこ,ほししいたけ,チンゲンサイ,なし	「梨」は秋が旬の果物です。ではクイズです。一番甘いのは梨のどの部分でしょう。①頭の部分　②真ん中の部分　③お尻の部分　正解は、③お尻の部分です。シャリシャリとした食感を楽しみましょう。	654 30.7
29 水	いなかうどん	牛乳	だいずとじゃこのあまからあげ ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用),ぶたにく,ちくわ,あぶらあげ,だいず,ちりめんじゃこ,牛乳(調理用),ツナ,わかめ	うどん,さといも,あぶら,でんぷん,さつまいも,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり	大豆とじゃこの甘辛揚げは、揚げた大豆とさつま芋とちりめんじゃこを砂糖、しょう油、みりん、酒、牛乳で作ったたれにからめた料理です。不足しがちな豆類や小魚がたくさんとれます。	657 31.9
30 木	くりごはん	牛乳	まめあじのなんばんづけ おかかあえ すましじる	牛乳(飲用),わかめ,とうふ,まめあじ,かつおぶし	こめ,もちごめ,くり,ごま,ふ,でんぷん,あぶら,さとう	ねぎ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,ほうれんそう,もやし,えのきたけ	旬の「栗」をご飯と一緒に炊いて、栗ご飯を作ります。もち米を５０％混ぜて炊くので、もちもちのご飯になります。秋の味覚を味わっていただきましょう。	605 26.1

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。
⑥9月3日は、パラリンピック観戦中止のため5年生の給食はあります。