令和３年度　よていこんだてひょう（令和３年１０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 金	スパゲティきのこクリームソース	牛乳	かいそうサラダ パンプキンプリン	牛乳(飲用),ベーコン,とりにく,牛乳(調理用),生クリーム,かいそうミックス,かんてん	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう,アーモンド	しめじ,たまねぎ,しいたけ,にんじん,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	１０月は給本とコラボ給食を実施します。今日は『ぐりとぐらとすみれちゃん』より　すみれちゃんが持ってきたかぼちゃを使って、ぐりとぐらが森の仲間たちとごちそうを作ります。給食ではかぼちゃのプリンを手作りします。	724 23.6
4 月	ぶたキムチどん	牛乳	わかめスープ りんご	牛乳(飲用),ぶたにく,わかめ,うずらたまご	こめ,あぶら,さとう,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチ,たまねぎ,にんじん,にら,キャベツ,ほししいたけ,たけのこ,りんご	キムチはお腹の調子を整えてくれる働きがあります。ではキムチのクイズを出します。キムチは韓国のある言葉が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。何という意味でしょう。①辛い　②白菜　③漬物　正解は、③漬物です。	662 24.1
5 火	シーフードピラフ	牛乳	じゃがいものチーズやき レンズまめのスープ	牛乳(飲用),いか,えび,ほたて,ぶたにく,レンズまめ,チーズ	こめ,バター,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,グリンピース,かぶ,キャベツ,トマト,パセリ	レンズ豆は、平べったい形をしていて、真ん中が膨らんでいます。カメラの凸レンズは、このレンズ豆に形が似ていることが、名前の由来になっているそうです。たんぱく質や鉄分も多く栄養価が高い食品です。	645 27.9
6 水	さつまいもごはん	牛乳	さけのてりやき やさいとツナのあえもの にらたまじる	牛乳(飲用),とうふ,たまご,みそ,さけ,ツナ	こめ,さつまいも,ごま,さとう,あぶら	にら,ねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,もやし	さつま芋は、ビタミン類がたくさん含まれています。お腹の調子を整える食物繊維も、じゃが芋の2倍含まれています。秋の味覚を楽しんでいただきましょう。	623 33.2
7 木	マーボーめん	牛乳	かふうづけ あんにんどうふ	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,かんてん,牛乳(調理用)	ちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん,ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,きゅうり,だいこん,みかんかん,ももかん,パインかん	給本とコラボ給食『ねこじゃらしの野原』より 町のお豆腐屋さんには色々なお客さんがやってきます。すずめ、ねずみ、キツネ、木の精、そしてもっと不思議なものまで。今日のマーボー麺には、木綿豆腐を５０ｋｇ使います。	656 25.3
8 金	バタートースト	牛乳	てづくりブルーベリージャム あきやさいのクリームに コーンサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),生クリーム	しょくパン,バター,さとう,はちみつ,あぶら,さつまいも,くり,こむぎこ	ブルーベリー,レモン,セロリ,にんじん,たまねぎ,しめじ,かぶ,キャベツ,きゅうり,コーン	10月10日は、目の愛護デーです。色の濃い野菜やうなぎに多く含まれているビタミンAや、ブルーベリー、ぶどうに含まれているアントシアニンが目の健康に良いと言われています。目の健康には色々な食べ物をバランスよくとることが大切です。	664 19.6
11 月	わかめじゃこごはん	牛乳	とりのからあげ おかかあえ きのこじる なし	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,わかめ,ぶたにく,とうふ,とりにく,けずりぶし	こめ,あぶら,でんぷん,じょうしんこ	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな,にんにく,しょうが,はくさい,ほうれんそう,もやし,なし	給本とコラボ給食『いいものもらった』より だぬきのタンゴは、お婆さんからもらったふろしきを持って林の中へ。ねずみやきつね、熊に出会い最後にいいものを見付けます。家庭で食べたきのこ汁を給食で出します。	648 30.4
12 火	ごはん	牛乳	ジャージャンドウフ はるさめスープ	牛乳(飲用),ぶたにく,うずらたまご,なまあげ,ぶたにく,みそ	こめ,ふつうはるさめ,あぶら,でんぷん	にんじん,ほししいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな,たけのこ,キャベツ,にんにく	ジャージャンドウフは中国四川省の料理です。ではクイズです。ジャージャンドウフとはどういう意味でしょう。①辛い豆腐料理②家庭でよく作る豆腐料理③作るのが難しい豆腐料理　正解は、②家庭でよく作る豆腐料理です。	691 29.1
13 水	くろざとうコッペパン	牛乳	プレーンオムレツ ビーンズサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳(飲用),ベーコン,たまご,牛乳(調理用),だいず	くろざとうパン,じゃがいも,あぶら,さとう	はくさい,にんじん,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	ビーンズサラダには、大豆と緑色の青大豆を入れました。「畑の肉」と言われる大豆には、質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。サラダも残さずによくかんでいただきましょう。	604 25.7
14 木	ごはん	牛乳	きびなごあげ ゆでやさいごまだれかけ けんちんじる ヨーグルトかん	牛乳(飲用),とうふ,きびなご,かんてん,ヨーグルト	こめ,こんにゃく,さといも,あぶら,でんぷん,さとう,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	給本とコラボ給食『１つぶのおこめ～さんすうのむかしばなし』拾った米を届けたラーニは、王様からごほうびをもらえることになりました。数字に関係するお話です。１０月から秋田県産あきたこまちの新米を使っています。味わっていただきましょう。	618 24.0
15 金	きびごはん	牛乳	おでん きゃべつのからしじょうゆかけ かき	牛乳(飲用),がんもどき,ちくわ,こんぶ,うずらたまご	こめ,きび,じゃがいも,こんにゃく,ちくわぶ,さとう	だいこん,にんじん,キャベツ,こまつな,かき	給本とコラボ給食『おでん　おんせんにいく』より おんせんランドに出かけたおでんの家族のお話しです。クリームシチューの湯、チーズフォンデュの湯など色々なお湯に入って、自分に合ったお湯をみつけます。	615 22.0
18 月	あきのかおりごはん	牛乳	やきししゃも ほうれんそうのごまあえ すましじる ミックスフルーツ	牛乳(飲用),あぶらあげ,わかめ,とうふ,ししゃも	こめ,もちごめ,くり,ふ,ごま,さとう	しめじ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし,ももかん,パインかん,みかんかん	旬の栗を入れた秋の香りご飯を作ります。栗は大きく成長するとトゲトゲの「イガ」が自然にとれて中から栗の実が出てきます。ではクイズです。栗の茶色い固い皮を何と呼ぶでしょう。①鬼皮②渋皮③丸皮　正解は、①鬼皮です。	621 27.0
19 火	ナン	牛乳	キーマカレー マセドアンサラダ なし	牛乳(飲用),ひよこまめ,ぶたにく	ナン,あぶら,こむぎこ,バター,じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,きゅうり,コーン,なし	今日の果物は秋が旬の「梨」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。また、内側よりも外側の方が甘いそうです。	657 23.0
20 水	ごはん	牛乳	あかうおのしょうゆだれがけ もやしとはるさめのあえもの みそしる パインかん	牛乳(飲用),わかめ,とうふ,みそ,あかうお	こめ,ふつうはるさめ,ごま,あぶら,さとう	ねぎ,もやし,ほうれんそう,にんじん,パインかん	今日は「赤魚」という魚を使った料理です。名前の通り赤色の魚です。今日は下味をつけた後に蒸し焼きにします。白いご飯に合うように、しょうゆ味のタレをかけました。味わっていただきましょう。	610 25.9
21 木	ちゅうかどん	牛乳	きなこまめ こんにゃくのごまずあえ	牛乳(飲用),ぶたにく,いか,えび,うずらたまご,だいず,きなこ	こめ,あぶら,でんぷん,さとう,こんにゃく,ごま	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,きゅうり,キャベツ,コーン	中華丼は、肉、魚、野菜がたくさん入っていて栄養満点の料理です。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。①3種類　②８種類　③11種類　正解は③11種類です。	687 32.3
22 金	にこみうどん	牛乳	ツナとわかめのあえもの いがぐりポテト	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,ツナ,わかめ,牛乳(調理用),生クリーム,たまご	うどん,さつまいも,さとう,バター,こむぎこ,そうめん,あぶら	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ	給本とコラボ給食『うどん対ラーメン』 うどんとラーメンの戦いは、それぞれの得意な術を使って白熱します。最後に大事な事に気が付き、みんなで晩御飯を食べに行きます。何を食べたでしょう？給食は具沢山のうどんです。	664 25.3
25 月	チリビーンズドッグ	牛乳	グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく	コッペパン,あぶら,こむぎこ,さとう,じゃがいも,パスタ	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,もやし,パセリ	給本とコラボ給食『小さなスプーンおばさん』 突然、小さくなったりもとの大きさに戻ったりするところから巻き起こる笑いと空想に満ちた物語です。おじさんに作って揚げたマカロニスープを給食で出します。	654 28.7
26 火	ごはん	牛乳	さばのごまあげ わふうあえ みそしる	牛乳(飲用),みそ,さば,わかめ	こめ,じゃがいも,ごま,こむぎこ,でんぷん,あぶら	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	さばの旬は「秋さば」「寒さば」といって2回あります。さばには、血液の流れをサラサラにして病気を防いだり、集中力や記憶力をよくする栄養が含まれています。脂ののったさばを味わっていただきましょう。	683 27.2
27 水	コーンピラフ	牛乳	メルルーサのアーモンドやき ミネストラスープ りんごかん	牛乳(飲用),ぶたにく,ひよこまめ,メルルーサ,チーズ,かんてん	こめ,バター,じゃがいも,アーモンド,さとう	コーン,たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト,りんご ジュース	メルルーサは、深海魚です。白身の魚で、くせがなく、どんな料理にもあうので給食ではよく登場する魚です。今日は、アーモンドとチーズをのせて、オーブンで焼きます。味わっていただきましょう。	647 30.4
28 木	ゆかりごはん	牛乳	とりにくとさといものうまに めだいじる	牛乳(飲用),めだい,とりにく,とうふ,こうやどうふ	こめ,ごま,でんぷん,ふつうはるさめ,こんにゃく,さといも,さとう	ゆかり,しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,ねぎ,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,さやいんげん	今日の汁物には、八丈島漁協から直送のメダイのミンチを団子にして入れます。ではクイズです。八丈島は何県の島でしょう。①鹿児島県　②北海道　③東京都　正解は、③東京都です。	622 27.9
29 金	ソースかつどん	牛乳	やさいのそくせきづけ わかめじる みかんかん	牛乳(飲用),ぶたにく,わかめ,こんぶ,かんてん	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう,ごま	キャベツ,たけのこ,ねぎ,こまつな,はくさい,だいこん,しょうが,みかんジュース	明日は体育学習発表会です。スポーツをする時は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。カツ丼の豚肉には、強い体作りに役立つたんぱく質やビタミンB群が豊富です。スタミナ切れにならないようにしっかり食べて練習の成果を出しましょう。	729 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。

『絵本とコラボ給食』

本に登場する料理を給食で出します。図書室にある本は、司書の菅原先生が用意してくださいます。ぜひ本を手に取って物語の世界を味わいましょう。