令和3年度　**よていこんだてひょう**（令和3年１１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 火	ハヤシライス	牛乳	ビーンズサラダ サワーかん	牛乳(飲用),ぶたにく,なまクリーム,だいず,かんてん,にゅうさんきんいんりょう	こめ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ	給食では、カレーやシチューのルウも手作りしています。ハヤシライスのルウも、油とバターで小麦粉を30分以上炒めてブラウンルウを作ります。ソースやケチャップで味付けて、生クリームを最後に入れて仕上げます。味わっていただきましょう。	734 22.4
4 木	ごはん	牛乳	きびなごのこうみあげ あおなのあえもの みそしる	牛乳(飲用),わかめ,あぶらあげ,みそ,きびなご,ツナ	こめ,じゃがいも,でんぷん,あぶら	ねぎ,しょうが,こまつな,キャベツ,もやし	「きびなご」は、きびなごの様子を表す鹿児島県の方言から、名前が付けられたと言われています。ではクイズです。きびなごの「きび」は何という意味でしょう。①細い　②銀色　③帯　正解は、③帯です。「なご」は小さい魚という意味で、帯のような模様のある小さい魚です。	603 24.2
5 金	きなごまあげパン	牛乳	ツナサラダ こんぶだんごのスープ	牛乳(飲用),きなこ,とりにく,ひじき,こんぶ,たまご,ツナ	コッペパン,あぶら,ごま,さとう,でんぷん,ふつうはるさめ	しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,ねぎ,ほししいたけ,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	今日のスープには、ひじきと昆布をまぜた肉団子を入れました。寒くなると、冬野菜の甘味が増して味がよくなるので、給食ではなるべく旬の野菜を使うようにしています。今日は白菜、小松菜、ねぎ、にんじんが冬野菜です。	636 24.3
8 月	チャーハン	牛乳	いかのしせんやき ワンタンスープ	牛乳(飲用),やきぶた,えび,たまご,いか,ぶたにく	こめ,あぶら,ごま,ワンタン	ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,にんにく,もやし,**ほうれんそう**,ほししいたけ	四川焼きの四川は、中国の四川省の事です。四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温める効果のある辛い料理が多いと言われています。今日は、豆板醤を入れた調味料で下味をつけたイカを焼きます。給食では辛味を抑えています。	619 33.1
9 火	ごまごはん	牛乳	やきししゃも きりぼしだいこんのさっぱりあえ きのこじる	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,ししゃも	こめ,ごま,あぶら,でんぷん,さとう	にんじん,しめじ,えのきたけ,ねぎ,きりぼしだいこん,こまつな,コーン	大根を干したものが切干大根です。煮物にすることが多いですが今日は砂でて和え物にしました。ではクイズです。乾燥した切干大根を水で戻すと何倍に増えるでしょう。①2倍②4倍③10倍　正解は②4倍です。	603 27.7
10 水	しっぽくうどん	牛乳	あおのりポテト みそドレッシングサラダ	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,みそ,あおのり	うどん,さといも,さとう,あぶら,ごま,じゃがいも	**だいこん**,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン	大豆を使った調味料に「みそ」があります。今日のドレッシングには白みそを使いました。ではクイズです。赤みそや白みそというように色に違いが出るのはなぜでしょう？①大豆の色が違う②熟成期間が違う③作る場所が違う　正解は②熟成期間が違うです。	646 25.5
11 木	ごはん	牛乳	さかなバーグ ゆでやさいごまだれかけ みそしる	牛乳(飲用),わかめ,みそ,むろあじ,とりにく,とうふ,たまご	こめ,じゃがいも,パンこ,あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,しょうが,だいこん,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	魚バーグは、東京都八丈島でとれた「むろあじ」のすり身と、鶏肉と豆腐を混ぜて作ります。お肉だけのハンバーグよりもさっぱりとした味になります。大根おろしをまぜた和風のたれをかけていただきましょう。	664 31.6
12 金	ホットドッグ	牛乳	アーモンドいりだいこんサラダ しろいんげんとやさいのスープ	牛乳(飲用),ウィンナー,いんげんまめ,とりにく	コッペパン,バター,じゃがいも,あぶら,アーモンド,さとう	キャベツ,にんじん,かぶ,たまねぎ,**ほうれんそう,だいこん**,きゅうり,コーン	大根は冬から春にかけて、みずみずしく甘みが増しておいしくなります。今日の大根は１０小近くの農家岩田さんの畑で採れた大根です。９５％が水分ですが、ビタミンCもたくさん含まれています。味わっていただきましょう。	627 24.3
15 月	せきはん	牛乳	とりにくのてりやき ごもくきんぴら さわにわん	牛乳(飲用),ささげ,ぶたにく,とりにく,さつまあげ	もちごめ,こめ,ごま,あぶら,さとう,こんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,にんにく,しょうが,れんこん	11月15日の七五三のお祝い献立で、お赤飯を作ります。では、クイズです。お赤飯の赤い色はどうやってつけるのでしょう。①トマトを入れる。②ささげという豆のゆで汁をいれる。③梅干しを入れる。正解は②ささげのゆで汁を入れる。です。	620 28.0
16 火	ドライカレー	牛乳	かいそうサラダ みかんかん	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,かいそうミックス,かんてん	こめ,あぶら,こむぎこ,さとう	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,キャベツ,きゅうり,みかんジュース	給食のドライカレーは、お肉だけではなく、細かくした大豆やにんじん、ピーマンを入れることが多いです。皆さんが成長するために必要な食べ物が色々入っています。残さずにいただきましょう。	624 20.9
17 水	かんとんめん	牛乳	ポテトたこあげ そくせきづけ	牛乳(飲用),ぶたにく,うずらたまご,たこ,たまご,あおのり	ちゅうかめん,あぶら,でんぷん,ごま,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,たまねぎ,にんじん,にら,たけのこ,キャベツ,きゅうり	ポテトたこ揚げは、人気メニューの一つです。つぶしたじゃが芋にたこなどの具を混ぜて丸め油で揚げます。ではクイズです。給食室では今日、ポテトたこ揚げを何個揚げたでしょう。①100個　②500個　③1260個　正解は③１２６０個です。味わっていただきましょう。	706 27.3
18 木	ガーリックトースト	牛乳	ポークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく	しょくパン,バター,あぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,ももかん,パインかん,みかんかん	今日のトーストは名前の通り、ガーリックとバターとパセリをパンに塗って焼いて作ります。ではクイズです。ガーリックとは、日本語で何の野菜でしょう。①しょうが　②ねぎ　③にんにく　正解は、③にんにくです。	610 21.9
19 金	ごはん	牛乳	さけのもみじやき こふきいも とんじる	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,さけ,ヨーグルト	こめ,こんにゃく,あぶら,マヨネーズ,じゃがいも	ごぼう,**だいこん,にんじん,ねぎ**,しょうが	鮭のもみじ焼きは、マヨネーズとヨーグルトにオレンジ色の野菜をまぜたピューレを作って鮭の上にかけて焼きます。ではクイズです。もみじにみたてたオレンジ色の野菜は何でしょう。①かぼちゃ②ピーマン③にんじん　正解は③にんじんです。	686 31.3
22 月	マーボーどん	牛乳	ちゅうかスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく,かんてん,ヨーグルト	こめ,あぶら,でんぷん,ふつうはるさめ,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,にら,にんじん,ほししいたけ,チンゲンサイ	麻婆豆腐は中華料理の一つです。給食では赤みそやテンメンジャン、オイスターソースなど色々な調味料を使って作ります。ではクイズです。今日は何種類の調味料を使ってマーボー豆腐を作ったでしょう。①１種類　②３種類　③６種類　正解は③6種類です。	651 24.3
24 水	ごはん	牛乳	なっとう さわらのごまみそやき ゆかりづけ かきたまじる	牛乳(飲用),なっとう,とうふ,たまご,さわら,みそ	こめ,でんぷん,さとう,ごま	ほうれんそう,ねぎ,しょうが,**だいこん**,キャベツ,ゆかり	納豆は、大豆をある菌によって発酵させて作ります。この菌が大豆を栄養として増え、ネバネバを作ります。ではクイズです。納豆は大豆に何菌を加えて作るでしょう。①納豆菌　②乳酸菌　③酵母菌　正解は、①納豆菌です。	683 34.3
25 木	りんごトースト	牛乳	アーモンドサラダ きのこのクリームシチュー	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム	しょくパン,さとう,バター,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,アーモンド	りんご,**にんじん**,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,パセリ,キャベツ,きゅうり,**はくさい**	きのこには、腸の働きを調え便秘を防ぐ食物繊維が多く含まれています。きのこにはうま味成分が含まれているので、独特の良い香りや味が魅力の一つです。秋の味覚、きのこを味わいましょう。	663 21.4
26 金	さといもごはん	牛乳	さばのなんぶやき わふうあえ ごもくみそしる	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,さば,わかめ	こめ,さといも,じゃがいも,あぶら,ごま	キャベツ,**にんじん**,ねぎ,きゅうり,もやし	今日のご飯には里芋を入れました。ではクイズです。私たちがいつも食べているのは、里芋のどの部分でしょう。①葉　②茎　③根　正解は、②茎です。芋は茎の部分を食べる里芋や根っこの部分を食べるさつま芋があります。	619 28.1
29 月	ごはん	牛乳	ちぐさやき おかかあえ けんちんじる	牛乳(飲用),とうふ,たまご,とりにく,けずりぶし	こめ,こんにゃく,じゃがいも,あぶら,さとう	**にんじん,だいこん**,ごぼう,**ねぎ**,こまつな,**はくさい**,もやし	千草焼きの「千草」は、色々な具材をだくさん組み合わせた料理につけられます。今日は、鶏肉、豆腐、小松菜、ねぎの4種類の食品と卵を一緒に混ぜて焼いています。彩りも楽しんでいただきましょう。	640 29.2
30 火	スパゲティミートソース	牛乳	マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,チーズ,ヨーグルト	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ,じゃがいも	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,きゅうり,コーン,みかんかん,ももかん,パインかん	今日のサラダは」マセドアンサラダです。マセドアンは、フランス語で切り方を意味する言葉です。ではクイズです。マセドアンとはどんな切り方の事でしょう。①千切り　②細の目切り　③いちょう切り　正解は②細の目切りです。サイコロのように四角く切ります。	727 28.7

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。

『地産地消』

地域で生産された農林水産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地域で採れた食べ物は新鮮で、生産者の顔が見え、環境にやさしいなど良いことがたくさんあるので、給食でも活用しています。今月は表の**太字**野菜を地元の農家さんに納品していただく予定です。