



日付	主 食	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の糖子を産める	メ モ	エネルギー たんぱく質
1水	ごはん 	ジャーチャンドウフ チンゲンサイのスープ りんごかん	牛乳(飲用)、ふたにく、うすらたまご、なまあげ、みそ、かんでん	こめ、ふつうはるさめ、でんぷん、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しめじ、しいたげ、のこ、キャベツ、しょうが、にんにく、りんご、ジュース	寒くなりましたが、食事前の手洗いはしっかりできていますか？手には、目に見えないウイルスや細菌がついています。ウイルスや細菌は、手から体に入ることが多いです。石けんをよく泡立てて、しっかり手洗いしましょう。	711 27.6
2木	ごはん 	あおなふりかけ にくじゃが みそしる	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、わかめ、とうふ、みそ、ふたにく	こめ、ごま、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	ごまつな、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	今日のふりかけは給食室で手作りします。ではクイズです。ふりかけに入れた青菜は何でしょう。①ほうれん草 ②小松菜 ③春菊 正解は②小松菜です。	655 26.8
3金	セサミトースト 	やさしいクリームに コールスローサラダ	牛乳(飲用)、ふたにく、レンズまめ、牛乳(調理用)、なまクリーム	しょくパン、バター、はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも、こむぎ、さとう	はくさい、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり	クリーム煮には、冬においしくなる野菜が入っています。ではクイズです。クリーム煮に入っている冬野菜は何でしょう。①はくさい ②かぶ ③にんじん 正解は全部です。かぶとにんじんは春と冬に旬を迎えます。	656 21.1
6月	ちゅうかどん 	かふうづけ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用)、ふたにく、いか、えび、うすらたまご、ヨーグルト	こめ、あぶら、でんぷん、さとう	だけのこ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたげ、しょうが、きゅうり、だいこん、みかんかん、ももかん、パンかん	中華丼のようにとろみをつけた料理は、冷めにくく野菜から出た汁も料理と一緒に食べられます。ではクイズです。中華丼のとろみをつける時に使う食品は何でしょう。①でんぷん ②さとう ③かんでん 正解は、①でんぷんです。	654 27.3
7火	きなこトースト 	ポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用)、きなこ、ふたにく、フランクフルト	しょくパン、バター、はちみつ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、だいこん、きゅうり、コーン	ポトフは、フランス語で「火にかけて鍋」という意味を持ち、フランスでは家庭料理の一つです。野菜の旨味も感じながらスープも残さずにいただきましょう。	627 22.9
8水	ごはん 	さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに こんさいじる	牛乳(飲用)、とうふ、さけ、きんときまめ	こめ、さといも、あぶら、さとう、バター	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ヒーマン	ちゃんちゃん焼きは、魚と野菜を鉄板で焼いた料理です。みそと砂糖、しょうゆ、ハチで味つけます。ではクイズです。ちゃんちゃん焼きは、どこの郷土料理でしょう。①沖縄県 ②東京都 ③北海道 正解は、③北海道です。	636 29.0
9木	スバゲティアラビアータ 	フライドポテト はなやさいサラダ	牛乳(飲用)、レンズまめ、ふたにく	スバゲティ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、トマト、トマトピューレ、たかのつめ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり	ブロッコリーやカリフラワーは花野菜の仲間です。食べる部分は、花が咲く前のつぼみの部分になります。ではクイズです。ブロッコリーの花は何色でしょう。①ピンク ②白 ③黄色 正解は③黄色です。	631 22.8
10金	ごまごはん 	からくさやき ツナわかめのあえもの みそしる	牛乳(飲用)、とうふ、みそ、たまご、ひじき、ツナ、わかめ	こめ、ごま、じゃがいも、さとう	たまねぎ、しいたげ、ほうれんそう、キャベツ	唐草焼きは、卵にほうれん草などの具を混ぜて、唐草模様に見えるように焼いた料理です。ではクイズです。唐草模様は、何が絡み合う様子を図にしたものでしょう。①糸 ②葉 やつる ③雲 正解は②葉やつるです。	646 27.6
13月	ごはん 	いかにささらあげ ごまあえ いなかしる	牛乳(飲用)、ふたにく、とうふ、いか	こめ、じゃがいも、あぶら、でんぷん、さとう、ごま	だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ、しょうが、キャベツ、ごまつな、もやし	いかに含まれている「タウリン」は、肝臓の働きを助けたり、視力回復にも効果があります。では、クイズです。いかの心臓は何個あるでしょう。①1個 ②2個 ③3個。正解は、③3個です。本来の心臓のほかに、エラに空気を送り込む、「エラ心臓」が2つあります。	628 27.4
14火	ごはん 	さばのふんかほし もやしとはるさめのあえもの さつまじる	牛乳(飲用)、とり、ふたにく、みそ、さば	こめ、さつまいも、あぶら、ふつうはるさめ、ごま、さとう	にんじん、ねぎ、ごぼう、だいこん、もやし、ほうれんそう	今日の魚は「さば」です。さばは、いわしやさんまと同じ青魚の仲間です。さばの脂には血液をサラサラにする働きがあります。冬は脂がのっておいしくなります。よくかんで残さずにいただきましょう。	705 30.8
15水	けんちんうどん 	じゃこあえ あまなっとういりむしパン	牛乳(飲用)、ふたにく、あぶら、あげ、ちりめんじゃこ、牛乳(調理用)、たまご	うどん、あぶら、こんにゃく、ごま、こむぎ、さとう、あまなっとう、バター	だいこん、にんじん、ねぎ、ごまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	今日の蒸しパンには、甘納豆を入れました。甘納豆は、豆や芋を砂糖で煮た和菓子のことです。ではクイズです。今日の甘納豆の豆の種類は何でしょう。①大豆 ②うすら豆 ③小豆 正解は③小豆です。	671 27.6
16木	キムチチャーハン 	ジャンボぎょうざ にしよくやさいのかおりづけ わかめスープ	牛乳(飲用)、ふたにく、わかめ、とうふ	こめ、あぶら、ごま、ぎょうざのかわ、こむぎ、さとう	にんじん、キムチ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、きゅうり、だいこん	「ジャンボぎょうざ」は人気メニューの一つです。ぎょうざの皮は直径が16cmもあるので、広げると顔の大きさと同じくらいになります。1つ1つ調理員さんが手作りしてくださいます。1年生は初めてのメニューです。よくかんでいただきましょう。	657 23.5
17金	ガーリックトースト 	チリコンカン かいそうサラダ	牛乳(飲用)、きんときまめ、ふたにく、かいそうミックス	しょくパン、バター、あぶら、こむぎ	にんにく、パセリ、セロリ、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、もやし	チリコンカンはアメリカのテキサス州発祥の料理です。肉と野菜と豆を煮こんで作ります。ではクイズです。チリコンカンはスペイン語でどんな意味でしょう。①豆たくさん ②肉入り唐辛子 ③トマト味 正解は、②肉入り唐辛子です。	617 21.9
20月	ごはん 	やきししゃも かほちゃのあまに やさしいゆずふうみ ごもくみそしる	牛乳(飲用)、とうふ、みそ、ししゃも	こめ、じゃがいも、さとう、ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、ゆず	今年は12月22日が冬至です。1年でお屋の長さが1番短い日です。ではクイズです。冬至の日に食べると、風邪をひかないといわれている食べ物は何でしょう。①鶏肉 ②かぼちゃ ③とうもろこし 正解は、②かぼちゃです。風邪予防に効果のあるカロテンが含まれています。	619 26.3
21火	あんかけやきそば 	だいこんナムル ももかん	牛乳(飲用)、ふたにく、いか、えび、うすらたまご	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたげ、はくさい、もやし、しょうが、ごまつな、だいこん、にんにく、ももかん	ナムルは和え物の事です。ゆでた冬野菜に、炒めたにんにくと、塩、しょうゆ、ごま油を混ぜて加熱した調味液を混ぜて食べます。風邪をひかないように、野菜をたっぷり食べましょう。	627 28.3
22水	コーンピラフ 	とりへのバーベキューやき ツナサラダ パスタスープ ヨーグルトかん	牛乳(飲用)、ふたにく、とりにく、ツナ、かんでん、ヨーグルト	こめ、バター、じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、りんご、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ	今日は2学期の給食は最後です。1学期に比べると食べ残しが少ない日が増えました。冬休も体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心掛けるようにしましょう。	652 28.4

- 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。

