

清瀬市立清瀬第十小学校 校 長 大谷 憲司

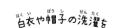
1 B	主、食	543	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	類の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・	× =	エネルギー たんぱく質
98	ふゆやさいカレーライス	乳	はくさいサラダ	牛乳(飲用),とり	こめ,あぶら,じゃが	#の調子を整える しょうが,にんにく,たまねぎ,トマ	3学期の給食が始まります。給食では、行事の食べ物や旬の	
12 水		441	サワーゼリー	にく,わかめ,かん てん,ゼラチン, にゅうさんきんい んりょう	いも,こむぎこ,ごま, さとう	トピューレ,にんじん,ごぼう,だい こん,はくさい,きゅうり	野菜をたくさん取り入れて献立をたてています。ではクイズです。十小の6年生は、あと何回、小学校の給食を食べられるでしょうか? ①45回 265回 3120回 正解は、 ①45回です。味わっていただきましょう。	19.6
13 *	しょうゆラーメン	118	だいすといものあまからあげ ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用) ,ぶた にく,うずらたま ご,だいず,ツナ,わ かめ	ちゅうかめん,あぶ ら,さつまいも,でん ぶん,さとう,ごま	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,にんじん,キャベツ	給食のラーメンは、スープも手作りです。豚骨と鶏ガラにね ぎや生姜を入れて、朝からコトコト煮出したスープを使いま す。野菜もたっぷり入ったしょうゆ味のラーメンです。スー プも残さずにいただけるように薄味に仕上げています。	668
14 金	とりごぼうごはん	41	やさいのにびたし のっぺいじる おしるこ	牛乳(飲用) ,とり にく,ちくわ,とう ふ,あぶらあげ,あ ずき	こめ,あぶら,さとう, ごま,さといも,こん にゃく,でんぷん,し らたまもち	ごぼう,にんじん,だいこん,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ,はくさい,こまつな	1月15日は「小正月」と言って、小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられていたため、お祝いごとや行事のときに使われてきました。給食では、小豆をお汁粉にして出します。	662
17 月	マーボーはるさめどん	64	にらたまスープ グレープかん	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ, とりにく,たまご, かんてん	こめ,あぶら,ふつう はるさめ,さとう,で んぷん	しょうがにんにくにら,ねぎ.ぼし しいたけ,たまねぎ,にんじん,ぶど うジュース	今日は「春雨」を使ってマーボー春雨を作ります。「春雨」は、漢字で書くと季節の「春」に「雨」と書きます。透明の 麺が、まるで春の雨のように艶やかで、白く細く、はかなげ に見えることから名付けられたそうです。給食では、じゃが 芋のでんぶんから作られた春雨を使っています。	
18 火	ごまきなこトースト	#X	ブロッコリーいりサラダ クリームシチュー	牛乳(飲用) ,きなこ,とりにく,牛乳 (調理用) ,ツナ	しょくパン,バター, はちみつ,ごま,じゃ がいも,あぶら,こむ ぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	プロッコリーは冬に美味しくなる野菜で、キャベツを改良して作られました。緑色のブロッコリーには、ピタミンCがたくさん含まれています。風邪予防のためにも、野菜も残さずにいただきましょう。	669
19 水	ちゃんこうどん	441	じゃがまるチーズ わふうあえ	牛乳(飲用) ,とり にく,いか,ちくわ, あぶらあげ,チー ズ,たまご,わかめ	うどん,あぶら,じゃ がいも,でんぶん	ほししいたけ,だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,もやし	じゃがまるチーズは、蒸したじゃが芋をつぶし、卵やチーズ を混ぜて丸め、片葉粉をまぶして揚げた料理です。一つ一つ 丸めて作るので時間がかかりますが、じゃが芋の素朴な味と チーズの塩味がアクセントになる料理です。味わっていただ きましょう。	:
20 *	だいこんピラフ	441	ミネストラスープ キャロットゼリー	牛乳(飲用) ,ベー コン,ぶたにく,ひ よこまめ,かんてん	こめ,バター,あぶら, マカロニ,じゃがい も,さとう	にんにく,だいこん,パセリ,たまね き,にんじん,トマト,みかんジュー ス	今日のピラフには、冬が旬の「大根」を入れます。にんにく、ベーコンと一緒に炒めた大根をカレー味に調理して、ターメリックライスに混ぜて仕上げます。鮮やかな黄色と、カレー味の具が食欲をそそる料理です。	601 18.2
21 金	わかめごまごはん	#X	いりどり ちゃわんむし	牛乳(飲用) ,わかめ,たまご,とりにく,えび,かまぼこ, とりにく	こめ,ごま,こんにゃく,さといも,あぶら, さとう	しいたけ,にんじん.たけのこ.れんこん,ごぼう,ほししいたけ	茶碗蒸しは、天然のだしをたっぷり使って作りました。では クイズです。今日のだし汁は何を使ってとったでしょう。① 煮干し ②かつおぶしと昆布 ③豚骨 正解は、②かつおの けずりぶしと昆布です。だし汁のおいしさは「うまみ」と いって和食の基本です。	612
24 月	こはん	16	さけのしおやき そくせきづけ とんじる	牛乳(飲用) ,ぶた にく,とうふ,みそ, さけ	こめ,あぶら,じゃが いも,こんにゃく,ご ま	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	給食週間にちなんで昔の給食を実施します。日本で最初の給食は、明治22年に山形県の小学校でスタートしました。お 弁当を持ってこられない子供たちに、おにきり、焼き魚、漬物が出されたのが始まりです。今ではたくさんの食べ物に恵まれていることに感謝して食べましょう。	618 31.6
25 火	コッペパン	115	いちごジャム くじらのたつたあげ ワンタンスープ	牛乳(飲用) ,くじらにく,ぶたにく	コッペパン,いちご ジャム,でんぷん,あ ぶら,ワンタンのか わ	しょうがもやしにんじん,ねぎ,ほうれんそう,ほししいたけ	今日は昭和20年代の給食を実施します。「クジラの竜田揚 げ」は、戦後、食糧難で苦しんでいた日本にとって、貴重な 栄養源となっていました。アメリカから奇贈された小麦粉を 使い、パン・ミルク・おかずの献立が始まりました。	611
26 水	スパヴティミートソース (ソフトめん)	444	コールスローサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用) ,ぶた にく,だいず,ヨー グルト	ゆでめん,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、マッシュルーム、トマト・トトマトピューレキャベツ、きゅうり、ほしぶどう、みかんかん、ももかん、パインかん	「ソフトめん」は、昭和38年ごろから導入されました。 ミートソースにソフト麺をからめて食べます。当時は、先割 れスプーンを使っていたので、からめるのが大変でした。牛 乳は、昭和33年頃から一部地域で出され昭和39年に本格 的な供給が始まりました。	710
27 *	ごはん	441	てづくりにんじんぶりかけ ぶりのてりやき いそあえ みそしる	牛乳(飲用) ,ちり めんじゃこ,とう ふ,わかめ,みそ,ぶ り,のり	こめ,あぶら,さとう	にんじん,ほうれんそう,だいこん, ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな, えのきたけ,しめじ,コーン	昭和51年にご飯の給食が正式に始まりました。当時はご飯を炊、設備がないところが多く、回数は少なかったです。現在では私食の献立を基本に、栄養のパランスや地質の食文化、行事食など手作りの給食を心掛けて提供しています。	31.1
28 ±	シーフードピラフ	441	ペイザンヌスープ みかんかん	牛乳(飲用) ,いか, えび,ぶたにく,こ うやどうふ,かんて ん	こめ,バター,あぶら, じゃがいも,ふつう はるさめ,さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース, しょうが,キャベツ,パセリ,みかん ジュース	学校給食週間なので、給食のクイズを出します。調理員さんのエプロンはいろいろな色があります。なぜでしょう。① 快しく仕事をするため ②作業ごとに区別するだめ ③特にははない 正解は②作業ごとに区別するためです。衛生的に調理できるように色分けしています。	601
31 月	のざわなごはん	T T	ししゃものさざれやき ゆでやさいのごまだれかけ けんちんじる	牛乳(飲用) ,とう ぶ,ししゃも	こめ,あぶら,ごま,こんにゃく,じゃがい も,ノンエッグマヨネーズ,パンこ,さとう	のざわなづけ,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,えのきたけ	さざれ焼きは、マヨネーズをまぶした魚に、パン粉をつけて焼いた料理です。ではクイズです。「さざれ」とは、どんな意味でしょう。(可細かい) ②「固い」 ③「白い」正解は、①細かいです。細かくて小さいン粉をつけるのでこの名前がつけられたと言われています。	652

- 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。

首本や帽子の洗濯を







給食当番の白衣は、クラスのみんなで

使います。お子さんが給食当番の時は、

週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなど

をお願いいたします。洗濯の際は、香料

にも、翌週の初めには忘れずに持たせる ように御協力をお願いいたします。

の強い柔軟剤などは控えてください。 給食の準備や片づけを清潔に行うため

保護者の皆様へ