



令和3年度 よていこんだてひょう(令和4年2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 す	食の仲間・ 血や肉になる	食の仲間・ 熱や力の元になる	食の仲間・ 体の動きを助ける	メ モ	エネルギー たんぱく質
1 火	ごはん 		ジャーチャンドウフ はるさめスープ	牛乳(飲用) な まあげ、ぶたに く、みそ、うすら たまご	こめ、あぶら、 でんぷん、ふつ うはるさめ、こ ま	ほししいたけ、にんじ ん、ねぎ、だけのこ、キャ ベツ、しょうが、にんに く、だいこん、こまつな	寒い日が続きます。朝起きるのが辛い人もいると思 いますが、朝ごはんを毎日食べていますか？夕ご飯をた っぷり食べても、眠っている間もエネルギーは使われている ので、朝にはエネルギー不足になってしまいます。寒 い今の時期にだからこそ「朝ごはん」をしっかり食べて元 気に過ごしましょう。	680 28.0
2 水	ツナピザトースト 		こんにゃくサラダ パスタスープ サウーかん	牛乳(飲用) ツ ナ、チーズ、ぶた にく、かんでん、 にゅうさんきん りん、りょう	しょうパン、あ ぶら、じゃがい も、パスタ、こ んにゃく	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、トマ ト、ビュッレ、にんじん、 パセリ、きゅうり、キャ ベツ、コーン	今日のサラダには、こんにゃくを入れます。こんにゃくは、 胃腸の働きをよくする食物繊維がたっぷり含まれてい ます。食べ過ぎを予防したり、便秘予防に効果があり ます。「なめなしい」ともいわれ、体の中の老廃物を取り 除いてくれるという意味があります。	635 26.9
3 木	いわいのかばやきどん 		きなこまめ すましじる	牛乳(飲用) い わし、かまぼ こ、とうふ、だい ず、きなこ	こめ、でんぷ ん、あぶら、さ とう、こま	しょうが、にんじん、だ けのこ、こまつな、ねぎ	2月3日は節分です。「鬼は～外～。」の掛け声とともに、 豆をまいて災いをはらったり、焼いたイワシの匂いで、 鬼を追い払う習慣があります。給食では、大豆を 使った「きな粉豆」と、いわしの蒲焼き丼を作ります。 よくかんで残さずにごちそうしましょう。	709 31.4
4 金	ごはん 		ぎせいでんぷ ごまあえ みそしる	牛乳(飲用) み そ、とうふ、とり にく、たまご	こめ、じゃがい も、あぶら、さ とう、こま	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、ほししいたけ、しょう が、キャベツ、こまつ な、もやし	凝製豆腐は、お寺のお坊さんが考えた精進料理のひとつで す。動物性の食品を食べることが禁止されていた時に、 豆腐の中で、卵を入れて、カマクラージュして作っ たとされています。今日は6種類の具を入れて作ります。 美味しくいただきます。	614 24.8
7 月	きつねうどん 		しらすあえ スイートポテト	牛乳(飲用) う り、く、あぶら あげ、牛乳(調理 用)、なまクリ ム、たまご、し らす、ほし、わ	うどん、あぶ ら、さとう、さ つまいも、パ ター	こまつな、にんじん、ね ぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし	デザートのスィートポテトは、さつまいもを使ったお菓 子です。さつまいもを蒸してつぶし、砂糖や牛乳、生クリ ム、卵を混ぜて作ります。給食室で一つ一つ丸めて焼きま した。味わっていただきます。	618 26.0
8 火	にしょくどん 		いしかりじり りんごかん	牛乳(飲用) ぶ たにく、たまご、 とうふ、さけ、み そ、かんてい	こめ、さとう、 こま、あぶら	ごぼう、しょうが、はく さい、だいこん、にんじ ん、ねぎ、えのきたけ、り んご、ジュース	石狩汁は、産卵のために川をのぼってくる「鮭」を使っ た郷土料理です。ではクイズです。石狩汁は、何県の郷 土料理でしょう。①石川県②北海道③鹿児島県 正解は、 ②北海道です。貝だくさんで美味しくいただきます。	702 29.7
9 水	セサミトースト 		ダイコンサラダ はなやさいのクリームシチュー	牛乳(飲用) だ い、す、とり、く、 牛乳(調理用)、 なまクリーム	しょうパン、パ ター、はちみつ、 ごま、じゃがい も、あぶら、さ とう、こま	にんじん、たまねぎ、パ セリ、ブロッコリー、だ いこん、きゅうり、コー ン	セサミトーストは、バターとはちみつにすりごまを混ぜて ペーストにしたものを、パンに塗ってトーストして作り ます。ごまの香ばしさとほちみつのごまでホッとする味 です。味わっていただきます。	679 23.3
10 木	ごはん 		きびなごあげ いそあえ ごじる ミックスフルーツ	牛乳(飲用) だ い、あぶら、あ げ、みそ、きび なご、り	こめ、さとい も、あぶら、で んぷん	ごぼう、だいこん、にん じん、ねぎ、キャベツ、こ まつな、えのきたけ、し めじ、コーン、みかん、か ん、もも、かん、パイ、か ん	「きびなご」は、きびなごの稚魚をあらわす鹿児島県 の郷土料理です。ふりかけに入っている食べ物は、ちり めんと同じです。きびなごの「き」は鹿児島県の方で何と いう意味でしょう。①鱈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す。	635 25.0
14 月	ツナカレーピラフ 		はくさいのスープ アーモンド入りチョコレートケーキ	牛乳(飲用) ツ ナ、ぶたにく、たま ご、牛乳(調理 用)、なまクリ ム	こめ、バター、 あぶら、じゃがい も、さとう、 こま、さつまいも、 チョコレート、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、はく さい	ハロウィンにちなんで、チョコレートケーキを焼 きます。チョコレートの原料は、「カカオ豆」です。 ではクイズです。「カカオ豆」の主な産地は、南米と東南 アジアとどちらでしょうか。①西アフリカ ② ヨーロッパ ③オーストラリア 正解は、①西アフリカ です。	739 22.6
15 火	ごはん 		てづくりふりかけ にくじゃが かきたまじる	牛乳(飲用) ち りめんじゃ、こ ま、ごん、じゃ が、とうふ、たま ご、ぶたにく	こめ、ごま、 でんぷん、じゃがい も、ごん、じゃ が、あぶら、さ とう	ほうれんそう、ねぎ、だ いこん、にんじん、さや いんげん	今日のふりかけには、4種類の食べ物が入っています。 ではクイズです。ふりかけに入っている食べ物は、ちり めんじゃのこと。こま、さつまいも、どちらでしょうか。 ①ひじき②ほうれん草③かつおの削り節 正解は、 ③かつおの削り節です。香りも楽しんでいただきます。	664 27.9
16 水	やきぶたチャーハン 		いかのチリソース ちゅうかスープ	牛乳(飲用) や きぶた、とり、 く、とうふ、いか	こめ、あぶら、 でんぷん、さとう	しょうが、ねぎ、ほし しいたけ、にんじん、ピー マン、えのきたけ、チン ゲンサイ、にんにく	スープに入れた「チンゲン菜」は中国が原産の野菜で す。一年中栽培されていますが、秋から冬が旬で、寒 くなると葉が柔らかくなりおいしさも増します。スープも 残さずにごちそうしましょう。	605 26.9
17 木	ガーリックトースト 		じゃこいりこんぶサラダ ボークビーンズ	牛乳(飲用) だ い、す、とり、く、 なまクリーム、 じゃがいも、さ とう、こま、じゃ が、にんじん、 ごん、じゃ	しょうパン、パ ター、はちみつ、 ごま、じゃがい も、さとう、 こま	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、 パセリ、トマト、ビュッ レ、コーン、だいこん、 きゅうり	ガーリックトーストは、生のにんにくにバターとパセリを 混ぜてパンに塗ってトーストして作ります。給食では、 食パンを使う事が多いですが、フランスパンなどほかの 種類のパンで作ってみてもいいですね。	644 26.4
18 金	ごはん 		さばのなんぶやき ほうれんそうあえ とんじる	牛乳(飲用) ぶ たにく、とうふ、 みそ、さば、わか め	こめ、じゃがい も、ごん、じゃ が、あぶら、こ ま	ごぼう、だいこん、にん じん、ねぎ、しょうが、ほ うれんそう、はくさい、 えのきたけ	ほうれん草の旬は11月から2月です。霜に当たると甘み が増します。冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べ ると、ビタミンCも豊富です。かき揚げのために、せひ 残さずにごちそうしましょう。	658 28.6
21 月	ごはん 		さかなのかんこくやき ナムル トックのスープ	牛乳(飲用) ぶ たにく、とうふ、 さけ、わかめ	こめ、あぶら、 トック、こま	はくさい、ねぎ、にんに くにまつな、もやし、に んじん	今日は韓国料理です。ではクイズです。スープに使っ た「トック」は、何から作られているでしょう。①小麦 粉②米③豆 正解は、②米です。トックは、韓国のおち ななのような食べ物です。日本のお餅より、のびにくく、 煮崩れしないのいろいろな料理に使われます。	608 26.1
22 火	スパゲティクリームソース 		ブロッコリーいりサラダ みかんかん	牛乳(飲用) ス パゲティ、とり、 く、牛乳(調理 用)、チーズ、な まクリーム、か んでん	こめ、あぶら、 ごま、じゃがい も、さとう	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、パセ リ、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、コーン、 みかん、ジュース	サラダに入れたブロッコリーには、風邪を予防してくれ る「ビタミンC」がたっぷり入っています。ではクイズで す。ブロッコリーの花は、何色でしょう。①赤②黄色③ 白 正解は、②黄色です。私たちが食べている、ブロッ コリーのつぼみ部分は、花のつぼみです。	708 25.9
24 木	わかめじゃこごはん 		メルルーサのかわりソース ゆでやさいのごまだけかけ みそしる	牛乳(飲用) ち りめんじゃ、こ ま、わかめ、あぶ ら、あげ、みそ、メ ルルーサ	こめ、でんぷ ん、あぶら、さ とう、こま	だいこん、ねぎ、たま ねぎ、ほうれんそう、キャ ベツ、もやし	メルルーサは、深い海に住んでいる白身魚です。全長 1メートルにもなる大きな魚ですが、くさがりな給食 では、揚げ物や焼き物など色々な料理に使います。今日 はから揚げにして、玉葱のすりおろしが入ったソースを かけていただきます。	618 27.4
25 金	ハヤシライス 		マセドアンサラダ りんご	牛乳(飲用) ぶ たにく	こめ、あぶら、 ごま、じゃがい も、さとう	しょうが、にんにく、に んじん、たまねぎ、マ ッシュルーム、トマ ト、ビュッレ、きゅう り、コーン、りんご	ハヤシライスの「ハヤシ」は、英語の「ハッシュ」に由 来する言葉です。肉をこま切りにするという意味があり ます。給食では、ハヤシライスのルウも手作りです。小 麦粉と油を時間をかけて炒めてルウを作ります。味わ っていただきます。	724 21.4
28 月	アーモンドトースト 		ツナサラダ ミネストラスープ	牛乳(飲用) ぶ たにく、ベー コン、ツナ	しょうパン、パ ター、はちみつ、 ごま、じゃがい も、さとう	たまねぎ、にんじん、ト マト、パセリ、ほうれ んそう、キャベツ	アーモンドは、桜によく似た花が咲きます。私たちが家 で育てるのは、硬い種の中にある「仁」という軟らかい ところ。ビタミンEや食物繊維がたっぷり含まれていま す。スライスアーモンドも入れましたので、よくか んでいただきます。	629 24.4

- 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。