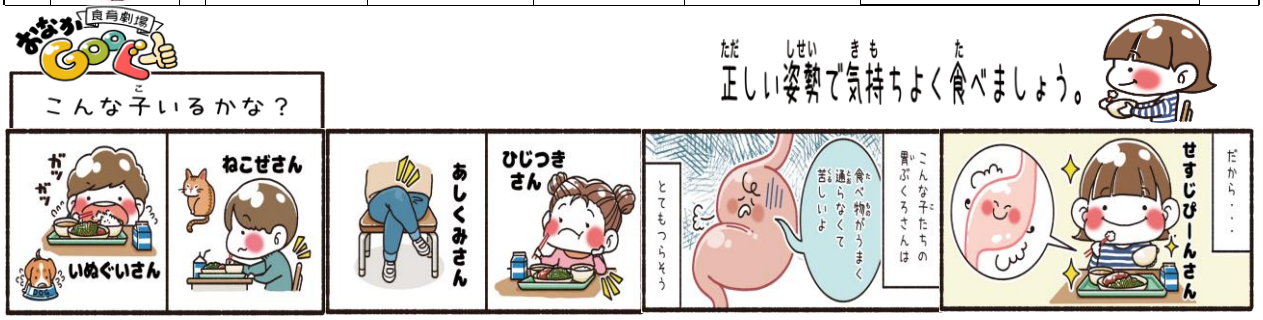
清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　大谷　憲司

令和３年度 よ て い こ ん だ て ひ ょ う（令和４年3月分）

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 火	ごはん	牛乳	ピリからにくじゃが みそしる	牛乳(飲用),わかめ,とうふ,みそ,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	ねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	今日の肉じゃがは、豆板醤を入れて少しだけピリ辛の味に仕上げます。ではクイズです。豆板醤の原料は何でしょう？①大豆②そら豆③小豆　正解は②そら豆です。	606 22.2
2 水	のっぺいうどん	牛乳	おひたし さつまいもむしパン	牛乳(飲用),ぶたにく,なまあげ,かつおぶし,牛乳(調理用),たまご	うどん,さといも,こんにゃく,あぶら,でんぷん,こむぎこ,さとう,さつまいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい,ほうれんそう	おひたしには、10小近くの農家岩田さんの畑で採れたほうれん草を使う予定です。冬場のほうれん草は、甘みがあってビタミンCもたっぷりです。採れたてのほうれん草を味わっていただきましょう。	632 24.5
3 木	はるのちらしずし	牛乳	とりにくのてりやき さわにわん サワーかん	牛乳(飲用),たまご,えび,のり,ぶたにく,とりにく,かんてん,にゅうさんきんいんりょう	こめ,さとう,ごま,あぶら	ふき,たけのこ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,ねぎ,ほししいたけ,にんにく,しょうが	ひな祭りに散らし寿司が食べられるようになったのは最近の事です。ではクイズです。今日の散らし寿司に入っている春の野菜は次のうちどれでしょう。①ふき　②だいこん　③ごぼう　正解は、①ふきです。春を感じながらいただきましょう。	605 31.7
4 金	シーフードピラフ	牛乳	かいそうサラダ しろいんげんとやさいのスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),いか,えび,ほたて,いんげんまめ,ベーコン,ぶたにく,かいそうミックス,ツナ,ヨーグルト	こめ,バター,あぶら,じゃがいも,さとう,ごま,はちみつ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,かぶ,キャベツ,もやし,きゅうり,みかんかん,ももかん,パインかん	シーフードピラフには、海で採れる魚介類をたくさん入れました。ではクイズです。ピラフに入れたシーフードは、えびといかともう一つは何でしょう。①とりにく　②大豆　③ほたて　正解は③ほたてです。	655 29.4
7 月	きなごまトースト	牛乳	こんぶサラダ チリコンカン	牛乳(飲用),きなこ,きんときまめ,ぶたにく,ベーコン,こんぶ	しょくパン,バター,ごま,はちみつ,あぶら,こむぎこ	セロリ,にんにく,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,コーン,だいこん,きゅうり	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。チリコンカンと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。	661 21.5
8 火	カレーライス	牛乳	コーンサラダ サイダーポンチ	牛乳(飲用),ぶたにく,牛乳(調理用),ツナ	こめ,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,サイダー	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,コーン,ももかん,パインかん,みかんかん	サイダーポンチは、デザートの中で一番リクエストの多い料理です。フルーツの缶詰にサイダーを混ぜたシンプルなデザートです。カレーライスの後でもさっぱりと食べられると思います。	776 22.3
9 水	ごはん　キムムッチ	牛乳	さわらのにんにくやき バンサンスー ちゅうかスープ	牛乳(飲用),のり,さわら,とりにく,とうふ,うずらたまご	こめ,あぶら,ごま,さとう,ふつうはるさめ,でんぷん	にんにく,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,チンゲンサイ,ねぎ	「キムムッチ」は韓国のふりかけです。どの学年からもリクエストの多い料理です。にんにくをごま油で炒めてから砂糖、しょうゆで味付けごまとのりをたっぷり入れて作ります。給食では一味唐辛子はひかえめにしています。しっとりタイプのふりかけです。	713 30.8
10 木	スパゲティミートソース	牛乳	マセドアンサラダ グレープかん	牛乳(飲用),ぶたにく,チーズ,かんてん	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,ぶどうｼﾞｭｰｽ	給食のミートソースは、豚肉の他に、にんじんやセロリ、玉葱、ﾏｯｼｭﾙｰﾑも入れて作ります。６３０食作るので、玉葱だけで４２ｋｇ使います。手作りのミートソースを味わっていただきましょう。	666 25.1
11 金	ごはん	牛乳	やきししゃも きゃべつのそくせきづけ すいとん	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,ししゃも	こめ,じゃがいも,こむぎこ,ごま	ねぎ,しめじ,ごぼう,にんじん,だいこん,キャベツ,きゅうり,しょうが	3月11日は、東日本大震災が起きた日です。給食室では、普段、炊飯器でご飯を炊いていますが、今日は、防災訓練の一環で、回転釜を使ってご飯を炊き、貝沢山のすいとんを作ります。災害時の備えとして、日頃から考えておくことが大切です。	614 26.9
14 月	しょうゆラーメン	牛乳	ジャンボぎょうざ かふうづけ	牛乳(飲用),ぶたにく,うずらたまご	ちゅうかめん,あぶら,ぎょうざのかわ,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,にんじん,キャベツ,にら,きゅうり,だいこん	今日は、毎年リクエストの多い、「ラーメン」と「ジャンボぎょうざ」を実施します。給食のラーメンは、スープも豚骨と鶏ガラで手作りです。スープの味を生かして、薄味に仕上げているので汁も飲めます。味わっていただきましょう。	619 24.4
15 火	ごはん	牛乳	さばのぶんかぼし いそあえ みそしる	牛乳(飲用),みそ,さば,のり	こめ,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,にんじん,コーン	魚料理は苦手な人が多いようですが、さばの文化干しは、残菜が少なくどのクラスもよく食べています。肉類に比べて魚類は食べ慣れない人も多いようですが、質の良いたんぱく質が豊富です。よくかんでいただきましょう。	606 28.5
16 水	ビスキュイパン	牛乳	コールスローサラダ レンズマメのスープ みかんかん	牛乳(飲用),たまご,ベーコン,ぶたにく,レンズまめ,かんてん	まるパン,バター,さとう,アーモンド,こむぎこ,じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,かぶ,キャベツ,トマト,きゅうり,みかんジュース	ビスキュイパンは、ﾊﾞﾀｰ、卵、砂糖、アーモンド、小麦粉、ラム酒を混ぜた生地を、パンの表面に塗って焼いて作ります。表面のカリッとした生地が香ばしくメロンパンのような仕上がりになります。	632 20.9
17 木	マーボーどん	牛乳	わかめスープ あんにんどうふ	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,わかめ,かまぼこ,うずらたまご,かんてん,牛乳(調理用)	こめ,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,ももかん,りんごかん,ようなしかん	マーボー豆腐は、中華料理の一種です。ではクイズです。今日１０小では、何kgの豆腐を使うでしょう。①１５kg②３３kg③５５kg　正解は、③５５kgです。	753 26.5
18 金	せきはん	牛乳	とりのからあげ ごまあえ かきたまじる	牛乳(飲用),ささげ,とうふ,たまご,とりにく	もちごめ,こめ,ごま,でんぷん,じょうしんこ,あぶら,さとう	ほうれんそう,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし	今年度最後の給食は、6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を作ります。1年間を振り返ってみて、給食をバランスよく食べることができましたか？私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。健康を意識して、食べることを大切にしましょう。	709 32.0



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。