

令和5年度 1月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付	出張! 給食コラム			
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	<p>あけましておめでとうございます。 新年を迎えまして。気持ち新たに、今年も充実した1年にしていきたいですね。 3学期も引き続き栄養士、調理員とともに給食を通してみなさんの健康を支えていきます。 さて1月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。空気も乾燥し、 体調を崩しやすい季節です。 毎日元気に過ごすために大切なのは「規則正しい生活リズム」と 「バランスのとれた食生活」です。 体調を万全に整え、2024年の良いスタートダッシュをされるようにしましょう! 栄養士 津嶋</p>			
	赤	血や肉になる			
	黄	熱や力のもとになる			
緑	体の調子を調える				
献立名	8	9	10	11	12
	成人の日	始業式 (給食なし)	りんごかん スパゲティ クリームソース	おしるこ 親子丼 すまし汁	タラの カレーマリネ イタリアン シーフードピラフ スープ
	赤	黄	緑	赤	黄
	緑	赤	黄	緑	赤
献立名	15	16	17	18	19
	ゼリーフライ ひじき和え ごまご飯 のりの佃煮 のっぺい汁	ミックスフルーツ マカロニの クリーム煮 セサミトースト	2色かん ししゃもの から揚げ サイファン トックの スープ	りんご カリカリ油揚げ サラダ ごま麻婆丼	ヨーグルトかん ごまじゃこ カレーライス 海藻サラダ
	赤	黄	緑	赤	黄
	緑	赤	黄	緑	赤
献立名	22	23	24	25	26
	揚げワンタンの サラダ 豚キムチ丼 しめじと卵の スープ	青のりポテト ツナコーンチーズ トースト 白菜と肉団子の スープ煮	ぶどうかん じゃこ入りサラダ ソフト麺 ミートソース	魚の塩焼き 煮びたし わかめごはん すいとん	オーロラくじら 麦ご飯 豚汁
	赤	黄	緑	赤	黄
	緑	赤	黄	緑	赤
献立名	29	30	31	~1月献立紹介~	
	ホキの麦みそ焼き ごま和え ご飯 団子汁	キャラメルポテト キャベツ入り シチュー にんじん食パン	おひたし かきたまうどん お好み揚げ	<p>11日(木)「おしるこ」 ・ 1月11日は「鏡開き」です。この日に、お供えておいた鏡餅を食べてその年の健康を願う風習があります。給食では手作りのお団子を入れた「おしるこ」を作る予定です。</p> <p>24日(水)~30日(火)「学校給食週間」 ・ くららの肉やソフト麺など昔なつかしの食材を使った献立を予定しています。給食の歴史を振り返り、学校給食の役割について改めて考えてみましょう。</p> <p>30日(火)「にんじん食パン」 ・ 清瀬市のにんじんを使った「にんじん食パン」が給食に初登場です。オレンジ色をしたほんのり甘い食パンで、新しいすてきな名前を絶賛募集ください。</p>	
	赤	黄	緑	赤	
	緑	赤	黄	緑	

- ・ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・ 食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ・ ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal) 830