

令和5年度 よていこんだてひょう (令和5年12月分)



日曜日	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金	まいだけごはん 	牛乳	さつまじる やしししゃも だいこんのそくせきづけ	牛乳(飲用),あぶら あげ,とりにく,と うふ,みそ,かつお ぶし,ししゃも	こめ,いとこんにやく,さつ まいも,かたくりこ,あぶら, いりごま	まいだけ,なましいたけ,にんじ ん,ねぎ,ごぼう,だいこん,キャ ベツ	まいだけの名前の由来は、「山で見 つけた時に舞うほどうれしい」と 「カサのひらひらして舞ってい るように見える」ということから付 いたそうです。香り豊かなご飯を味 わいましょう。	596 25.1
4月	ごまごはん 	牛乳	かきたまじる ゼリーフライ はくさいのおひたし	牛乳(飲用),とう ふ,たまご,かつお ぶし,おから,いと けずり	こめ,はつがげんまい,かた くりこ,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,いりごま	ほうれんそう,ねぎ,たまねぎ, にんじん,はくさい	秩父市の郷土料理、ゼリーフライを 作りました。衣のついていないコ ロケで、たくさんのおからを入れ るのが特徴です。小判型にしてい るから、「銭」がなまって「ゼ リー」になったそうです。	618 20.4
5火	チャーハン 	牛乳	ワンタンスープ あんになんふう フルーツポンチ	牛乳(飲用),やしび た,ぶたにく,えび, こなかんでん,牛 乳(調理用)	こめ,はつがげんまい,あぶ ら,ごまあぶら,ウェーブワ ンタン,さとう	ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマ ン,もやし,ほうれんそう,ほししい たけ,みかかんづめ,おうとうか んづめ,パインかんづめ	杏仁豆腐風のフルーツポンチには, 牛乳寒天が入っています。牛乳寒天 もほんのり甘い味付けにします。甘 酢っぱいフルーツと、牛乳寒天の相 性が良いデザートです。	628 21.3
6水	ごまごはん 	牛乳	どさんこじる きびなごあげ ゆでやさいごまあえ	牛乳(飲用),ぶたに く,とうふ,きざみこ んぶ,みそ,かつおぶ し,きびなご	こめ,いりごま,じゃがいも,こ んにやく,あぶら,バター,かた くりこ,こむぎこ,さとう,すり ごま,ねりごま	にんじん,ホールコーン,ねぎ, ほうれんそう,キャベツ,もやし	どさんこ汁は、バターが入った北海 道の味噌汁です。バターを入れるこ とで、味噌汁がさめにくくなる同 時に、うま味加わり、味わい深い 汁になります。	610 25.0
7木	カレーライス 	牛乳	ビーンズサラダ グレープかん	牛乳(飲用),ぶたに く,レンズまめ,あ おだいす,だいす, こなかんでん	こめ,はつがげんまい,じゃ がいも,あぶら,こむぎこ,さ とう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ,きゅ うり,キャベツ,ぶどうジュース	給食室でグレープかんを手作りし ます。ぶどうジュースに砂糖と寒 天を加えて作ります。さわやかな 手作りデザートをお楽しみに。	744 22.3
8金	ごはん 	牛乳	いなかじる いかにこうみやき しらたきのごまあえ	牛乳(飲用),とりに く,とうふ,かつお ぶし,いか	こめ,はつがげんまい,さと いも,あぶら,さとう,すりご ま,しらたき,いりごま	だいこん,ごぼう,にんじん,ね ぎ,しょうが,にんにく,キャ ベツ,ほうれんそう	白滝のごまあえは、ツルっと食べ てしまわないように、野菜が入っ ています。よく噛んで、ごまの風 味を味わいましょう。	583 30.1
11月	チリビーンズドッグ 	牛乳	ポトフ	牛乳(飲用),だい す,ぶたにく,フラ ンクフルト	コッペパン,あぶら,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,トマトピューレ,キャ ベツ,セロリー	チリビーンズドッグは、給食室で パンにチリビーンズをはさんで作 るメニューです。大豆と肉、野菜 を煮込んだルーをパンにはさんで 調理します。	710 31.3
12火	ごまごはん 	牛乳	ちゅうかスープ しせんどうふ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),とりに く,たまご,とうふ, ぶたにく,こなか んでん,ヨーグルト	こめ, はつがげんまい,か たくりこ,ごまあぶら,あぶ ら,さとう,いりごま	にんじん,ほししいたけ,チンゲ ンサイ,ねぎ,たまねぎ,たけの こ,ほうれんそう,しょうが,に んにく	四川とは、中国の地域名です。辛 い料理が有名な所ですが、給食用 にアレンジして辛みをおさえて食 べやすい味付けにします。	639 26.3
13水	ごはん 	牛乳	きのこじる さばのなんぶやき いもいり せんぎりサラダ	牛乳(飲用),とう ふ,あぶらあげ,か つおぶし,さば	こめ,はつがげんまい,かた くりこ,あぶら,いりごま, じゃがいも,さとう	にんじん,しめじ,ほうれんそ う,キャベツ,きゅうり,たまね ぎ	じゃがいもを千切りにして、サラ ダに入れます。じゃがいもは、千 切りにすると食感が「ほくほく」 から「シャキシャキ」に変化しま す。	590 26.2
14木	にしよくどん 	牛乳	みそじる カラフルおひたし	牛乳(飲用),とりに く,たまご,あぶら あげ,かつおぶし, みそ,だいす, あおだいす,いとけ ずり,こおりどうふ	こめ,はつがげんまい,さと う,あぶら,じゃがいも	にんじん,しょうが,キャベツ, ねぎ,ほうれんそう,とうもろこ し	十小の三色丼の鶏そぼろは凍り豆腐 が入っていてヘルシーです。戻した 凍り豆腐と鶏のひき肉は同量位で す。凍り豆腐は、みじん切りにす ることがおいしくできる秘訣です。	671 30.7
15金	みそラーメン 	牛乳	ジャンボぎょうざ みかん	牛乳(飲用),ぶたに く,みそ	むしちゅうかめん,ごまあ ぶら,あぶら,すりごま,ぎょ うざのかわ,こむぎこ	にんにく,しょうが,もやし,ね ぎ,たまねぎ,にんじん,ら, キャベツ,とうもろこし,みかん	大人気のジャンボぎょうざは、名 前の通りとても大きいです。ぎょ うざの皮は、特別に直径16cmの ものを届けてもらいます。	657 24.7
18月	ごまごはん 	牛乳	おでん ゆかりづけ	牛乳(飲用),がんも どき,あげボール, やしちくわ,むすび こんぶ,うずらたまご, かつおぶし	こめ,いりごま,じゃがいも, こんにやく,ちくわぶ	だいこん,にんじん,キャベツ, ゆかりこ	おでんは野菜と魚介、昆布の味が 出汁で一つにまとまるメニューで す。いろいろな味が重なり合うこ とでよりおいしくなるおでんを味 わってください。	617 24.3
19火	こめこまるパン 	牛乳	ほっかいどう ほたてのグラタン グリーンサラダ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),ほた て,とりにく,ベー コン,牛乳(調理 用),こなチーズ	こめこまるパン,あぶら,こ むぎこ,バター,パンこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,マッシュルーム,パセリこ, キャベツ,きゅうり,もやし,みか んかんづめ,おうとうかんづめ,パ インかんづめ	北海道森町から届くほたてを使 います。森町は海産物が豊かな所 ですが、出荷が少なく困ってい ます。給食で国産食材を食べて応援 しましょう。	594 34.0
20水	ごはん 	牛乳	むらくもじる さかなの みそマヨネーズやき はくさいのゆずづけ	牛乳(飲用),とりに く,たまご,かつお ぶし,ホキ,みそ	こめ,はつがげんまい,かた くりこ,ごまあぶら,たまご ぶし,しょうマヨネーズ,すり ごま,さとう	ほうれんそう,ねぎ,にんじん, えのきたけ,はくさい,きゅう り,ゆず	今日の魚はみそマヨネーズ焼きに しました。みそとマヨネーズは相 性の良い食品です。お弁当のおか ずにもお勧めのメニューです。	622 27.0
21木	ちゅうかどん 	牛乳	はるさめスープ みかん	牛乳(飲用),ぶたに く,いか,えび,うず らたまご	こめ,はつがげんまい,あぶ ら,かたくりこ,ごまあぶら, はるさめ	たけのこ,はくさい,たまねぎ, ねぎ,にんじん,しょうが,ほし しいたけ,えのきたけ,ほうれん そう,みかん	中華料理店でお客さんに、八宝菜を ご飯に乗せてほしいと頼まれたこ とがきっかけで出来たメニューで す。おいしい食べ物の組み合わせで新 しいメニューができるかも知れませ んね。	592 25.3
22金	スパゲティ アラビアータ 	牛乳	やさいサラダ うわさのかぼちゃの チーズケーキ	牛乳(飲用),ぶたに く,クリームチー ズ,たまご,なまク リーム	ハーフスパゲティ,あぶら, さとう,グラニューとう,こ むぎこ,こなざとう	しょうが,にんにく,セロリー,に んじん,たまねぎ,マッシュルーム, トマトかんづめ,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	9月の給食で作ったチーズケー キがとてもおいしいと噂になって います。そこで、今年最後のメ ニューに入れました。お楽しみ に。	733 25.9

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。

おすすめの「冬至」の食べ物 今年の冬至は12月22日です。

かぼちゃ きんかん にんじん しんこん うどん

冬の健康を守ろう! ビタミンACEED