

| 日曜 | 主 食 | 牛乳 | お か す | 赤のなかま 赤の仲間 ちやくにくになる 血や肉になる | 黄のなかま 黄の仲間 あつちからのもとになる 熱や力の元になる | 緑の仲間 緑の仲間 からだのちよよしをまよらせる 体の調子を整える | メ モ | エネルギー たんぱく質 |
|---------|------------------|----|------------------------------------|---|--|--|---|----------------|
| 11 火 | ちらしずし | 牛乳 | すましじる ぶりのてりやき おかかあえ | 牛乳(飲用)、あぶらあげ、たまご、きざみのり、かつおぶし、ぶり、かつおぶし | せいはいくまい、さとう、ごま、あぶら | かんびょう、にんじん、ほししいたけ、さやえんどう、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、はくさい、ほうれんそう、もやし | 入学、進級おめでとうございます。新しい学年の始まりです。早寝・早起き・朝ごはんで、楽しい学校生活を送りましょう。ちらしずしは、お祝い献立です。日本には昔から、お祝いごとには、ちらしずしを作って食べる風習があります。 | 649 30.8 |
| 12 水 | コーンピラフ | 牛乳 | ペイザンヌスープ じゃがいものチーズやき | 牛乳(飲用)、ふたにく、ごおりどうふ、チーズ | せいはいくまい、バター、あぶら、はるさめ、じゃがいも | とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、キャベツ、パセリ | 春は、新じゃがのおいしい季節です。じゃがいもは、春と秋に収穫できます。みずみずしいのが特徴です。今日はチーズをのせてオープンで焼きました。ペイザンヌスープは、田舎スープとも言います。いろいろな野菜を入れて煮込んだ家庭料理です。 | 617 21.3 |
| 13 木 | さぬきうどん | 牛乳 | わふうあえ おからドーナツ | 牛乳(飲用)、とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、かつおぶし、わかめ、おから、牛乳(調理用)、たまご | うどん、こむぎこ、さとう、ごま、あぶら、こなさとう | にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん | 今日は「おから」を使ったドーナツです。おからは、豆腐を作る時にできる、豆乳と分けた呉(ご)のことで、大豆の食物繊維がたくさん含まれています。小麦粉や牛乳、卵と合わせて丸め、油でゆっくり揚げました。 | 629 26.0 |
| 14 金 | かじょうどうふどん | 牛乳 | ちんげんさいのスープ グレープかん | 牛乳(飲用)、なまあげ、ふたにく、みそ、こなかんでん | せいはいくまい、ごま、あぶら、でんぶん、さとう | しょうが、にんにく、ほししいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、チンゲンツアイ、しめじ、ぶどうかじゅう | 今日はクイズをします。今日のデザート「グレープかん」のグレープは、何の果物でしょう。①りんご②ぶどう③もも・・・答えは②ぶどうです。英語でぶどうのことをグレープといいます。種類がたくさんある夏の果物です。 | 710 28.2 |
| 17 月 | カレーライス | 牛乳 | かいそうサラダ いちご | 牛乳(飲用)、レンズまめ、ふたにく、かいそうミックス | せいはいくまい、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、キャベツ、きゅうり、いちご | 今日から1年生の給食が始まります。上級生は、1年生に給食のことをたくさん教えてあげてください。おいしいメニューのことや、食べ方など、みんなで完全目指してがんばりましょう。 | 709 21.3 |
| 18 火 | セサミトースト | 牛乳 | ポークビーンズ コーンサラダ | 牛乳(飲用)、だいたい、ふたにく、なまクリーム | むえんパン、バター、はちみつ、ごま、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし | セサミトーストは、パンにバターとはちみつとごまを混ぜてぬり、オープンで焼きました。ごまの栄養は、カルシウムや食物繊維(しよくもつせんい)です。よくかんで残さず食べましょう。 | 633 23.3 |
| 19 水 | ごはん | 牛乳 | てづくりふりかけ かきたまじる しんじゃがのそぼろに | 牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、おかかけずり、あおのり、とうふ、たまご、かつおぶし、ふたにく | せいはいくまい、ごま、でんぶん、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう | ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、しょうが | 今日は食育の日です。給食では食育の日に、和食文化を伝えていきます。和食とは、日本の伝統的な食事の方法で、だしを生かした料理を一汁二菜や三菜の献立を組み合わせています。旬の食材を中心に季節の献立が登場します。 | 644 25.2 |
| 20 木 | あんかけやきそば | 牛乳 | やさいとツナのアエもの フルーツしらたまポンチ | 牛乳(飲用)、ふたにく、いか、えび、ツナ、にゅうさんきんいんりょう、こなかんでん | むしちゅうかめん、あぶら、でんぶん、しらたまもち、さとう | にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、もやし、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、みかんかんづめ、パインかんづめ、ももかんづめ | 今日のデザートは、フルーツ白玉ポンチです。果物の缶詰と白玉団子やサワー寒天が入っています。シロップも砂糖を煮詰めた手作りです。甘いものは食べ過ぎると体によくありませんが、大切なエネルギー源です。 | 643 28.6 |
| 21 金 | ごはん | 牛乳 | さつまじる さばのなんぶやき いそあえ | 牛乳(飲用)、とりにく、みそ、かつおぶし、さば、きざみのり | せいはいくまい、さつまいも、こんにやく、あぶら、ごま | にんじん、ねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、とうもろこし | さつま汁は、九州地方の郷土料理で、さつま芋と鶏肉で作った汁ものです。今日の献立は、牛乳、さつま芋、こまつな、ごまに、カルシウムがたくさん含まれています。しょうぶな骨や歯を作りイライラをおさえる働きがあります。 | 636 28.7 |
| 24 月 | チャーハン | 牛乳 | ちゅうかスープ いかのこうみやき フルーツヨーグルトかけ | 牛乳(飲用)、ふたにく、やきふた、えび、たまご、とりにく、とうふ、いか、プレーンヨーグルト | せいはいくまい、あぶら、でんぶん、さとう、ごま | ねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、みかんかんづめ、ももかんづめ、パインかんづめ | チャーハンとは、炊きあがったご飯に、焼き豚や炒り卵を混ぜて作ります。学校でも人気のメニューです。米には、カルシウムや鉄分が多く含まれています。鉄分の栄養は、筋肉を作り、病気に負けない力が作られます。 | 627 33.5 |
| 25 火 | チリビーンズドッグ | 牛乳 | はくさいとベーコンのスープ グリーンサラダ | 牛乳(飲用)、だいたい、ふたにく、ベーコン | むえんパン、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、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし | チリビーンズは、大豆を煮てから細かく刻み、野菜と一緒に炒めて、ケチャップで味つけした料理です。パンにはさんで焼くとこんがり香ばしい香りがします。よくかんで食べましょう。 | 615 25.9 |
| 26 水 | ごはん・のりのつくだに | 牛乳 | みそじる ちくさやき ごまあえ | 牛乳(飲用)、きざみのり、みそ、かつおぶし、たまご、とりにく、とうふ | せいはいくまい、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし | のりの佃煮は手作りです。のりを水に浸して柔らかくしたら調味料を入れて煮詰めます。とろりとしたら出来上がりです。ごはんにのせて食べます。白いごはんが苦手な人も佃煮があると食べやすいです。 | 658 29.2 |
| 27 木 | スパゲティクリームソース | 牛乳 | ビーンズサラダ きよみオレンジ | 牛乳(飲用)、ベーコン、とりにく、牛乳(調理用)、こなチーズ、なまクリーム、あおだいたい、だいたい | スパゲティ、あぶら、こむぎこ、バター | マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、パセリ、きゅうり、キャベツ、きよみオレンジ | 給食では、豆料理がよく登場します。豆には、日本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維がたくさん含まれているからです。豆の種類は、大豆や青大豆、ひよこ豆、レンズ豆、白いんげん豆、金時豆などが登場します。 | 665 24.8 |
| 28 金 | たけのこごはん | 牛乳 | さわにわん ししゃものこうみあげ ゆでやさいのごまだれ | 牛乳(飲用)、あぶらあげ、ふたにく、かつおぶし、ししゃも | せいはいくまい、あぶら、でんぶん、ねりごま、さとう | たけのこ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが、ほうれんそう、もやし、キャベツ | 今日は旬の食材のたけのこを使ったごはんです。調理員さんが、朝から生のたけのこを、お米のとぎ汁やこめぬかであらわすように茹で取ります。よく洗ってからだし汁と調味料で煮ます。お米に入れて炊くと、たけのこの香りがします。 | 665 28.0 |

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りにも努めてまいります。

保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。...

給食当番は交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、御家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、他の御子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は御控えください。



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。

