

日曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	メモ	エネルギー
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
9火	しょうゆラーメン	牛乳	だいずとさつまいものあまからあげ やさいとツナのあえもの	牛乳(飲用),ぶたにく,うすらたまご,だいず,ツナ	むしちゅうかめん,ごまあぶら,さつまいも,でんぷん,あぶら,さとう,いりごま	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ	大豆とさつまいもの甘辛揚げは、カリッと揚げた大豆とさつまいもに甘辛いタレをからめた料理です。ちょっとした箸休めにいかがですか。	675 25.9
10水	たまごそうすい	牛乳	チーズもち ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),えび,とりにく,たまご,チーズ,のり,ちりめんじゃこ	こめ,もち,いりごま	だいこん,ほししいたけ,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,もやし	今日は、鏡開きの献立です。鏡開きとは、年末に飾った鏡餅を割って食べ、一年間健康で過ごせるように行う行事です。給食では、餅にチーズと海苔を巻いて作るチーズ餅を作ります。	621 17.1
11木	ごまごはん	牛乳	のっぺいじる ぶりのてりやき キャベツとわかめのあえもの	牛乳(飲用),かつおぶし,ぶり,カットわかめ,ちりめんじゃこ	こめ,いりごま,さといも,こんにゃく,でんぷん,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ,しょうが,キャベツ	のっぺい汁は、里芋や根菜がたくさん入った汁ものです。全国的に親しまれていて体をよく温める料理として冬に食べる人が多いです。しっかり食べて体を温めましょう。	638 20.3
12金	バターライスのエビクリームソース	牛乳	しろいんげんと やさいのスープ グリーンサラダ	牛乳(飲用),えび,とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム,しろいんげんまめ,	こめ,はつがげんまい,バター,こむぎ,あぶら	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,パセリ,かぶ,キャベツ,きゅうり,もやし	バターライスのエビクリームソースは、三ツ星レストランにも劣らないコクと味の料理です。グリーンサラダのさわやかさも一緒に味わいましょう。	723 24.6
15月	ごはん	牛乳	はっとじる ししゃものいそあげ おひたし	牛乳(飲用),あぶらあげ,かつおぶし,ししゃも,あおのり	こめ,はつがげんまい,さといも,こむぎ,あぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,キャベツ,もやし,ほうれんそう,えのきたけ	はっと汁は、宮城県産の郷土料理です。ひつつみ汁などとも呼ばれています。400年前から食べてきた郷土料理です。	607 14.3
16火	マーボーどん	牛乳	ちゅうかサラダ サワーかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,こなかんでん,にゅうさんきんいりょう	こめ,はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくり,こ,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,にんじん,キャベツ,きゅうり	給食で作るマーボー丼は、肉の約6倍、50kg以上の豆腐を使っています。豆腐をたくさん使って作るマーボー丼なので、ヘルシーですね。しっかり食べましょう。	661 18.3
17水	そばろどん	牛乳	あげじゃがサラダ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),とりにく,こおりとうふ	こめ,はつがげんまい,さとう,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	ごぼう,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	カリカリとした食感で楽しめる、揚げじゃがサラダを作ります。食べている間に、揚げたじゃがが芋の食感が変化するのも楽しいですね。	631 19.4
18木	にんじんしょくパン	牛乳	クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム,あおだいず,だいず	にんじんしょくパン,じゃがいも,あぶら,こむぎ,ごまあぶら,バター	にんじん,たまねぎ,パセリ,きゅうり,もやし,キャベツ	今日のパンは、清瀬市特産のにんじんを粉にした、清瀬市とパン屋さんのコラボ商品です。名前を募集しますので食べてみて、考えてみましょう。	598 25.5
19金	ごまごはん	牛乳	かきたまじる さばのなんぶやき ごもくまめ	牛乳(飲用),とうふ,たまご,かつおぶし,さば,だいず,かくきりこんぶ,さつまいも	こめ,いりごま,かたくり,あぶら,こんにゃく,さとう	ほうれんそう,ねぎ,にんじん,ごぼう	五目豆とは、大豆にごぼう、こんにゃくなどいろいろな具を入れて煮たものです。なぜか懐かしい味がする、たまに食べたくなる料理です。	661 21.9
22月	おんがくかい ぶりかえきゅうぎょうび							
23火	ツナマヨトースト	牛乳	イタリアンスープ フルーツミックス	牛乳(飲用),ツナ,ベーコン,こなチーズ,たまご	しょくパン,たまご,しょうマヨネーズ,あぶら,パンこ	ホールコーン,パセリ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	ツナマヨトーストは、ツナにマヨネーズ(給食では、卵を使用していないマヨネーズ)、コーンを混ぜたものをパンに乗せて焼いたものです。朝食や、おやつにもお勧めのメニューです。	634 34.2
24水	ごまいりわかめごはん	牛乳	とんじる さけのしおやき やさいのそくせきづけ	牛乳(飲用),たきこみわかめ,ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,さけ	こめ,はつがげんまい,いりごま,さといも,こんにゃく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	全国学校給食週間が始まります。給食の歴史を振り返り、現代風に再現した料理を作ります。今日は明治22年に山形県の小学校で作られたものの現代版です。	616 16.2
25木	スパゲティー ミートソース	牛乳	コールスローサラダ ぼんかん	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,こなチーズ	ハーフスパゲティ,あぶら,さとう,こむぎ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,ぼんかん	皆さんは、ソフト麺を知っていますか。正式には、ソフトスパゲティめんと呼ばれます。学校給食用に開発された麺で、以前はスパゲティにもうどんにも使用していました。	647 21.3
26金	ごはん	牛乳	てづくりぶりかけ ワンタンスープ やきししゃも ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),かつおぶし,あおのり,ちりめんじゃこ,ぶたにく,ししゃも	こめ,はつがげんまい,いりごま,ウェーブワンタン,ごまあぶら,あぶら,かたくり,さとう,すりごま	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,ほししいたけ,キャベツ	ウェーブワンタンは、昭和34年に折り畳み式製麺法の発明で発明協会賞を受賞しているものです。スープに入れても皮同士がくっつかないワンタンです。	617 17.4
29月	シーフード カレーライス	牛乳	かいそうサラダ りんご	牛乳(飲用),ベーコン,えび,いか,ほたて,かいそうミックス	こめ,はつがげんまい,じゃがいも,あぶら,こむぎ,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,りんご	昭和57年に子供たちに好まれていたカレーを全国の給食メニューに入れようと、全国学校栄養士協議会が呼びかけたことで給食でカレーライスが作られるようになりました。	694 18.8
30火	かてうどん (むさしのうどん)	牛乳	ツナとわかめのあえもの あまなっとうむしパン	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,かつおぶし,ツナ,カットわかめ,牛乳(調理用),たまご	うどん,あぶら,すりごま,ごまあぶら,こむぎ,さとう,あまなっとう,バター	ほししいたけ,たまねぎ,だいこん,にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり	今日の給食は、清瀬市の郷土料理です。清瀬市は昔、盛んに小麦を育てていました。どの家庭でもうどんを作り食べていたそうです。かてとは、うどんにのせる野菜のおかずのことです。	665 22.8
31水	ごはん	牛乳	きのこじる ピリカラにくじゃが	牛乳(飲用),とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,ぶたにく	こめ,はつがげんまい,かたくり,あぶら,じゃがいも,いとこんにゃく,さとう	にんじん,しめじ,えのきたけ,ほうれんそう,たまねぎ	今日の肉じゃがは、仕上げに豆板醤を入れています。豆板醤は、辛いものが苦手でも食べられる辛みの少ないものを使っています。	611 15.0

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。




1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

☆お知らせ☆

清瀬市産野菜の代表であるにんじんを使用した「にんじんパン」が登場します。学校にパンを届けてくれるパン屋さんと一緒に、試作や話し合いを重ね、清瀬市学校給食オリジナルのパンが出来上がりました。どうぞお楽しみに…。

明治 22 年ごろ



大正 12 年ごろ



昭和 17 年ごろ

