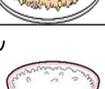


令和5年度 よていこんだてひょう (令和6年2月分)

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 木	ごまごはん 		はるさめスープ かじょうどうふ	牛乳(飲用), ぶたにく, うずらたまご, なまあげ, ぶたにく, みそ	せいはいくまい, ごま, はるさめ, あぶら, でんぶん	にんじん, えのきたけ, しょうが, ねぎ, こまつな, にんにく, ほししいたけ, たけのこ, キャベツ	家常豆腐は、中国で親しまれている家庭料理の一つです。豆腐を油で揚げた生揚げが使われている点特徴です。生揚げは大豆が原料となっており、体をつくるもとになる栄養素がたくさん含まれています。ご飯と一緒にのりもり食へましよう！	664 28.1
2 金	せつぶんごはん 		すましじる いわしのかばやき おかかあえ	牛乳(飲用), だいすき, みこんぶ, あぶらあげ, カットわかめ, とうふ, かつおぶし, いわし, いとけずり	せいはいくまい, もちごめ, あられ, ぶ, でんぶん, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	ねぎ, しょうが, はくさい, ほうれんそう, もやし, にんじん	2月3日は節分です。「鬼は〜外〜」の掛け声とともに豆をまいて災いを払ったり、焼いたイワシの匂いで鬼を追い払う習慣があります。給食では大豆を使ったご飯とイワシのかば焼きを作ります。残さず食べて災いを払いましよう！	690 30.8
5 月	ツナトースト 		パスタスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用), ツナ, ベーコン, ぶたにく, あおだいす, だいす	むえんパン, たまごぶし, しょうマヨネーズ, じゃがいも, リボンマカロニ, あぶら, さとう	とうもろこし, たまねぎ, にんじん, パセリ, きゅうり, キャベツ	今日のスープにはファルファッシュという種類のパスタを使っています。ここで問題です！ファルファッシュはあるものを表すイタリア語が由来となっていますが、その「あるもの」とは何でしょう？①蝶々②リボン③魚…正解は献立表の下を見て下さい！見た目にも注目しながら食べましよう！	584 23.4
6 火	やきとりどん 		ごもくみそしる サワーかん	牛乳(飲用), とり, きさみのり, あぶらあげ, かつおぶし, みそ, こなかなでん, にゅうさんきんいんりょう	せいはいくまい, はつがげんまい, あぶら, さとう, でんぶん, じゃがいも	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, にんじん	サワーかんは、乳酸菌飲料を使ったデザートです。私たちの体にはさまざまな細菌が住んでいますが、それらのバランスが崩れると体調が悪くなってしまいます。乳酸菌には体の中の細菌のバランスをよくする働きがあるので、おいしく食べて元気な体をつくりましよう。	704 27.2
7 水	チャーハン 		ちゅうかスープ はなシューマイ	牛乳(飲用), やきぶた, えび, とり, にく, とうふ, ぶたにく, とうふ	せいはいくまい, はつがげんまい, あぶら, ごま, でんぶん, しゅうまい, のかわ	ねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, ほししいたけ, チンゲンツァイ, しょうが, たまねぎ	今日の主菜は花シューマイです。シューマイの皮を細く切って肉団子につけることで花びらのように見えています。花シューマイは10小全体で1000個以上も作ります。残さず食べて下さいね！	619 28.2
8 木	ごはん 		トックのスープ さわらのかんこくふうやき ナムル	牛乳(飲用), とうふ, さわら	せいはいくまい, はつがげんまい, トック, ごま, あぶら	にんじん, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, にんにく, こまつな, もやし	トックは韓国のお餅のことで、日本でのお餅はもち米を使って作りますが、トックはうるち米から作られるため、伸びが少なく歯切れが良いことが特徴です。普段食べているお餅の食感を思い出しながら食べてみましよう。	583 25.2
9 金	こぎつねごはん 		みそしる ちくぜんに ほんかん	牛乳(飲用), あぶらあげ, カットわかめ, とうふ, みそ, かつおぶし, とり, にく, なまあげ, やきちくわ	せいはいくまい, はつがげんまい, さとう, こんにゃく, さといも, あぶら	にんじん, ねぎ, えのきたけ, たけのこ, ごぼう, ほししいたけ, さやいんげん, ほんかん	今日の主菜の筑前煮は福岡県の郷土料理で、かめ煮とも呼ばれています。鶏肉や野菜など、いろいろな食材が使われることが特徴です。今日は全部で10種類の食品を使っています。10種類の食品を探しながら食べてみて下さい！	610 25.6
12 月	振 替 休 日							
13 火	ごはん 		とんじる わかさぎのからあげ おひたし のりのつくだに	牛乳(飲用), ぶたにく, とうふ, みそ, かつおぶし, わかさぎ, いとけずり, きさみのり	せいはいくまい, はつがげんまい, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, でんぶん, こむぎこ, さとう	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ	今日の主菜はワカサギです。ワカサギは体長10cmくらいの小さな魚です。丸ごと食べられるので、骨や歯をつくるためのカルシウム源となります。ご飯と一緒に食べましよう。	618 27.6
14 水	ツナカレーピラフ 		ジュリアンスープ チョコレートケーキ	牛乳(飲用), ツナ, ベーコン, たまご, 牛乳(調理用), なまクリーム	せいはいくまい, はつがげんまい, パター, あぶら, じゃがいも, さとう, こむぎこ, チョコレート	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, セロリー	今日は給食室から皆さんへ、愛を込めてチョコレートケーキを作ります。材料に使っているココアには体の調子を整える働きがあります。ココアそのものは甘いものではありませんが、お菓子に使うときは砂糖や油を多く使うこともあるので、食べ過ぎには気を付けて下さいね。	708 19.7
15 木	スパゲティクリームソース 		ブロッコリーサラダ いよかん	牛乳(飲用), ベーコン, とり, えび, いか, 牛乳(調理用), こなチーズ, なまクリーム	ハーフスパゲティ, あぶら, こむぎこ, パター, さとう	にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, いよかん	今日のサラダは、ブロッコリーサラダです。ここで問題です。ブロッコリーは、植物で言うところの部分を食べているのでしょうか？①実②花③種…正解は、献立表の下を見て下さい！	677 29.8
16 金	ごはん 		こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに	牛乳(飲用), かつおぶし, さけ, みそ, きんときまめ	せいはいくまい, はつがげんまい, さといも, あぶら, さとう, パター	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, たまねぎ, ピーマン	ちゃんちゃん焼きは、北海道の石狩地方の郷土料理です。漁師さんが船の上でドラム缶から作った鉄板で鮭を調理したことが始まりと言われてまいます。	628 27.6
19 月	ごはん 		みそしる からくさやき ごもくきんぴら	牛乳(飲用), あぶらあげ, カットわかめ, みそ, かつおぶし, たまご, ひじき, とうふ, さつまあげ	せいはいくまい, はつがげんまい, さとう, こんにゃく, あぶら, ごま	だいこん, ねぎ, ほししいたけ, ほうれんそう, にんじん, ごぼう, れんこん	今日の副菜は五目金平です。料理名にある「きんぴら」は江戸時代に流行した「人形浄瑠璃」の主人公、坂田金平に由来しています。ピリリと辛味が効いている様子が、強くて勇ましい坂田金平を思わせることから料理の名前に使われるようになったそうです。	618 25.0
20 火	セサミトースト 		ポークビーンズ くきわかめサラダ いちご	牛乳(飲用), だいす, ぶたにく, なまクリーム, くきわかめ	むえんパン, パター, 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, だいこん, きゅうり, もやし, いちご	くきわかめは、言葉の通りわかめの茎の部分のことを言います。ひらひらとしていて葉の部分と比べて歯ごたえが感じられことが特徴です。食感を楽しみながら食べてみて下さい。	628 23.2
21 水	ちゃんぽん 		はくさいのおひたし スイートポテト	牛乳(飲用), ぶたにく, えび, いか, たこ, なると, うずらたまご, いとけずり, 牛乳(調理用), なまクリーム, たまご	ちゃんぽんめん, でんぶん, あぶら, さつまいも, パター, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, ほししいたけ, しょうが, にら, はくさい, ほうれんそう	ちゃんぽんは長崎県の郷土料理の一つです。料理名は、簡単なご飯という意味の中国語「シャンポン」がなまったという説と、混ぜるという意味のポルトガル語「ちゃんぽん」がなまったという説があります。	612 27.2
22 木	ごまごはん 		かきたまじる にくじゃが	牛乳(飲用), とうふ, たまご, かつおぶし, ぶたにく	せいはいくまい, ごま, でんぶん, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう	ほうれんそう, ねぎ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	今日のかきたま汁にはほうれん草が入っています。ほうれん草には日本人に不足しがちな鉄分が多く含まれています。鉄分が不足すると気持ち悪くなるなど体調不良になりやすくなってまいます。しっかり食べて元気な体をつくりましよう。	658 25.3
23 金	天 皇 誕 生 日							
26 月	カレーうどん 		ごまあえ フルーツしらたま	牛乳(飲用), ぶたにく, かつおぶし	うどん, あぶら, でんぶん, さとう, ごま, しらたまもち	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, もやし, みかん, かんづめ, パインかんづめ, ももかんづめ	カレーうどんの始まりは明治時代だそうです。その頃日本では洋食人気が高まっており、うどんを売っていたお店がその対策として発案したという説が有力です。だしの旨味とカレーのスパイスさ、両方を味わって食べましよう。	586 21.4
27 火	ごはん 		みそしる ぶりのみぞれに ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用), カットわかめ, みそ, かつおぶし, ぶり	せいはいくまい, はつがげんまい, じゃがいも, はちみつ, でんぶん, あぶら, さとう, ごま	たまねぎ, しょうが, だいこん, ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	今日の主菜は今が旬のブリという魚を使ったみぞれ煮です。ブリは成長段階に合わせていくつも名前をもっています。そのような魚を「出世魚」と言います。皆さんも大きく成長していきよう、ぶりのみぞれ煮をしっかり食べましよう！	697 27.7
28 水	ハヤシライス 		マセドアンサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用), ぶたにく, なまクリーム, こなかなでん, 牛乳(調理用), プレーンヨーグルト	せいはいくまい, はつがげんまい, あぶら, こむぎこ, パター, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, きゅうり, とうもろこし, レモンかじゅう	サラダの名前にあるマセドアンとは、フランス語で切り方を意味する言葉で、角切りのことを意味しています。全てコロコロの角切りにしてまいますので、形に注目して食べま下さいね。	725 20.6
29 木	ごはん 		きのこじる ししゃものいそべあげ こんにゃくサラダ	牛乳(飲用), とうふ, あぶらあげ, かつおぶし, ししゃも, たまご, あおのり, ツナ	せいはいくまい, はつがげんまい, でんぶん, こむぎこ, あぶら, サラダこんにゃく	にんじん, しめじ, えのきたけ, こまつな, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	今日のサラダにはこんにゃくが入っています。こんにゃくには胃腸の働きをよくする食物せんいが多く含まれています。食べ過ぎの予防や便秘の予防に効果があります。体の中の老廃物を取り除いてくれることから「体の砂払い」とも言われています。	622 27.0

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。