



7かつ こんだて表

清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのもになる	【みどりのなかま】 からだのどちようしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	アーモンドトースト		ミネストラスープ ツナサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン ツナ,こなかてん, ヨーグルト	むえんしよくパン,バター はちみつ,アーモンド シェルマカロニ, じゃがいも あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん トマトホールかん,パセリ きゅうり ,キャベツ	672 kcal 24.8 g 29.3 g 1.7 g
4火	ごはん		トックのスープ さばのかんこくやき ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずら卵,さば	こめ,むぎ,トック,ごま,ごまあぶら あぶら	にんじん,えのきだけ,たけのこ ねぎ,にんにく, ごまつな ,もやし	628 kcal 27.8 g 21.0 g 2.1 g
5水	ジャンバラヤ		レンズまめのスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう,とり,ベーコン ぶたにく,レンズまめ	こめ,むぎ,バター,あぶら じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ ピーマン ,マッシュルーム トマトピューレ,にんじん,かぶ キャベツ,パセリ	614 kcal 20.0 g 21.0 g 2.3 g
6木	ぶたキムチどん		かいそうサラダ サイダーフルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく かいそうミックス	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう ごま,あぶら,サイダー	にんにく,しょうが,ねぎ キムチづけ,たまねぎ,にんじん にら,キャベツ,もやし, きゅうり だいこん,ももかん,りんごかん みかんかん	657 kcal 21.8 g 18.0 g 1.5 g
7金	たなばたうどん		てんぷら (いか, さつまいも) いそあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう,とり,ベーコン あぶらあげ,いか,たまご きざみのり	れいとうほそうどん,さとう さつまいも,はくりきこ,あぶら	にんじん,ねぎ,キャベツ, ごまつな えのきだけ,しめじ,ホールコーン れいとうみかん	588 kcal 25.1 g 18.5 g 1.8 g
10月	ごはん		しせんとうふ ちゅうかコーンスープ のむらのえんのえだまめ	ぎゅうにゅう,とうふ ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら,てんぷら	たまねぎ,たけのこ,にんじん チンゲンツァイ,ほししいたけ しょうが,にんにく,ホールコーン クリームコーンかん,ねぎ ごまつな ,えだまめ	665 kcal 29.6 g 20.4 g 2.4 g
11火	ごはん		とうがんじる さわらのなんぶやき じゃがいものあまからに	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ さわら	こめ,むぎ,てんぷら,あぶら,ごま じゃがいも ,さとう	ごぼう,にんじん,ねぎ,えのきだけ とうがん	612 kcal 27.7 g 16.4 g 1.7 g
12水	スパイシートマトライス		ビーンズポテト パインかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,だいず ちりめんじゃこ,あおのり こなかてん	こめ,むぎ,あぶら,さとう てんぷら, じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム にんにく, トマト ,トマトホールかん トマトピューレ,パインジュース	724 kcal 26.1 g 20.6 g 1.4 g
13木	ごはん		けんちんじる あじフライ キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,とうふ,あじ,たまご	こめ,むぎ,こんにやく じゃがいも ,ごまあぶら はくりきこ,パンこ,あぶら,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ キャベツ, きゅうり ,しょうが	651 kcal 28.2 g 18.9 g 1.9 g
14金	ごはん (てづくりふりかけ)		にらたまじる ぶたにくと なつやさいのもの	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ おかけずり,あおのり,とうふ たまご,みそ,ぶたにく	こめ,むぎ,ごま,あぶら じゃがいも ,さとう	にら,ねぎ,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん, なす , トマト さやいんげん	650 kcal 28.0 g 17.4 g 1.9 g
18火	シュガートースト		パンプキンスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン なまクリーム	しよくパン,バター グラニューとう, じゃがいも はくりきこ,あぶら アーモンド,ごまあぶら	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ キャベツ,にんじん, きゅうり	627 kcal 17.9 g 31.6 g 2.4 g
19水	とうもろこしごはん		かきたまじる ししゃものこうみあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご わかめ,ししゃも	こめ,むぎ,てんぷら,あぶら さとう,ごま	ホールコーン,ねぎ,しょうが ごまつな ,キャベツ,もやし にんじん	591 kcal 23.8 g 20.1 g 1.9 g
20木	ジャージャーめん		かふうつけ みかんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく みそ,こなかてん	むしちゅうかめん,あぶら ごまあぶら,さとう,てんぷら ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ ほししいたけ,にんじん, きゅうり だいこん,みかんかじゅう	599 kcal 23.5 g 19.6 g 2.6 g
21金	ごはん (のりのつくだに)		どんじる いかにのうみやき ごまつなのからししょうゆ	ぎゅうにゅう,きざみのり,いか ぶたにく,とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごま じゃがいも ,こんにやく,あぶら	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう だいこん,にんじん, ごまつな もやし	574 kcal 29.6 g 13.1 g 2.6 g
24月	きなごまトースト		チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ きんときまめ,ぶたにく ベーコン	むえんしよくパン,バター はちみつ,ごま,あぶら じゃがいも ,はくりきこ	セロリー,にんにく,たまねぎ にんじん,マッシュルーム トマトホールかん,トマトピューレ キャベツ, きゅうり ,ホールコーン	661 kcal 21.0 g 28.1 g 1.7 g
25火	なつやさいカレーライス		ビーンズサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう,とり,ベーコン ひよこまめ,だいず プレーンヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら じゃがいも ,はくりきこ	しょうが,にんにく,たまねぎ かぼちゃ,にんじん, トマト , ピーマン なす , きゅうり ,キャベツ,りんごかん ももかん,みかんかん	722 kcal 21.1 g 21.8 g 1.7 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、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になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。

今月の給食から

地産地消の取組として、市内産野菜も給食に取り入れています。市内農家さんから届けていただく予定の野菜は、献立表の食材欄に**太字**で記載しています。(天候などの影響で市内産食材が使用できず、他の産地に変更になることもあります。)

- 【7日】七夕の日にはそうめんを食べる習わしがあります。そうめんを食べると、一年間病気をせずに健康に暮らせると言われています。また、そうめんを天の川の流りに見立てているとも言われます。給食では、配膳のしやすさを考慮して、細めのうどんを使った「たなばたうどん」を提供します。
- 【10日】この日は市内産の枝豆を提供します。また、3年生のみなさんに、枝からさやを取り外す作業をしてもらう予定です。
- 【25日】一学期最後の給食は、夏野菜カレーライスです。カレーに入れるじゃがいも、トマト、なす、ピーマンは市内産のものを使う予定です。夏の野菜は体の熱をとってくれる働きがあるといわれています。しっかり食べて、暑さに負けない体で元気に夏休みを過ごしましょう。