



12がつ 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となる	【みどりのなかま】 からだのとちようしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	まいだけごはん		さつまじる やしししゃも かぶのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、とうふ、みそ ししゃも	せいはいくまい いとこんにやく さつまいも、あぶら	まいだけ、しいだけ、 にんじん ねぎ 、ごぼう、 だいこん 、かぶ かぶのは、 キャベツ	597 kcal 25.8 g 15.2 g 2.1 g
4 月	ごはん		だいこんのみそじる ゼリーフライ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、みそ、おから たまご、いとけすり	せいはいくまい、むぎ じゃがいも 、あぶら、こむぎこ	だいこん 、えのきたけ、 ねぎ たまねぎ、 にんじん 、 はくさい ごまつな	621 kcal 19.8 g 19.4 g 2.1 g
5 火	カレーライス		ビーンズサラダ みかん	ぎゅうにゅう、ふたにく あおだいず、だいず	せいはいくまい、むぎ 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、 ごまつな キャベツ 、みかん	695 kcal 22.5 g 22.3 g 1.8 g
6 水	ごはん		とんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく とうふ、みそ、さば きざみのり	せいはいくまい、むぎ、あぶら こんにやく、 じゃがいも 、こま さとう	ごぼう、 にんじん 、 だいこん キャベツ 、 ごまつな 、えのきたけ しめじ、とうもろこし	637 kcal 30.3 g 19.3 g 1.8 g
7 木	ちゃめし		おでん りんごかん	ぎゅうにゅう、がんもどき さつまあげ、やきちくわ こんぶ、うずらたまご こなかんでん	せいはいくまい、むぎ じゃがいも、こんにやく さとう	だいこん 、 にんじん りんごジュース	598 kcal 23.5 g 14.9 g 2.3 g
8 金	ごはん		いなかじる ほたてのバターしょうゆやき しらたきのごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ほたてがい	せいはいくまい、むぎ、さといも あぶら、さとう、バター、こま さとう、しらたき	だいこん 、ごぼう、 にんじん ねぎ 、もやし ほうれんそう	599 kcal 33.1 g 15.1 g 2.1 g
11 月	ごまごはん		どさんこじる きびなごあげ ゆでやさいごまだれ	ぎゅうにゅう、ふたにく とうふ、こんぶ、みそ きびなご	せいはいくまい、 じゃがいも こんにやく、あぶら、バター でんぶ、こむぎこ、さとう ごま	にんじん 、とうもろこし ねぎ 、 ごまつな 、 キャベツ	587 kcal 23.9 g 18.2 g 1.5 g
12 火	ごはん		ちゅうかスープ しせんとうふ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ふたにく、こなかんでん プレーンヨーグルト なまクリーム、こなセラチン	せいはいくまい、むぎ でんぶ、あぶら、さとう	にんじん 、しめじ、たまねぎ ねぎ 、たけのこ、 ごまつな ほししいたけ、しょうが にんにく、レモンかじゅう	665 kcal 26.8 g 21.5 g 1.9 g
13 水	セサミトースト		ふゆのクリームに プロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、だいず とりにく、なまクリーム	むえんパン、バター はちみつ、こま、 じゃがいも あぶら、こむぎこ、さとう	はくさい 、かぶ、かぶのは にんじん 、たまねぎ マッシュルーム、 キャベツ プロッコリー	588 kcal 21.5 g 26.6 g 1.6 g
14 木	にしよくどん		ごもくみそじる カラフルおひたし	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、あぶらあげ、みそ だいず、あおだいず いとけすり	せいはいくまい、むぎ、さとう あぶら、 じゃがいも	ごぼう、しょうが、 キャベツ ねぎ 、 ごまつな 、 にんじん とうもろこし	645 kcal 30.1 g 20.6 g 2.2 g
15 金	みそラーメン		ジャンボぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう、ふたにく みそ	むしちゅうかめん、あぶら 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 にら、 キャベツ 、とうもろこし みかん	653 kcal 24.9 g 22.4 g 3.0 g
18 月	チャーハン		ワンタンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、やきふた ふたにく、えび	せいはいくまい、むぎ、あぶら ウェーブワンタン、ごま、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、みかんかんづめ ももかんづめ、りんごかんづめ	590 kcal 22.8 g 16.7 g 1.7 g
19 火	ごはん		かぼちゃのみそじる いかのかりんあげ はくさいのゆずづけ	ぎゅうにゅう、ふたにく とうふ、みそ、いか	せいはいくまい、むぎ こんにやく、あぶら でんぶ、さとう	かぼちゃ、ごぼう、 だいこん ねぎ 、しょうが、 はくさい にんじん 、ゆず	597 kcal 27.1 g 15.4 g 2.2 g
20 水	いりたまごいり チキンライス		レンズまめのスープ バイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ベーコン、レンズまめ クリームチーズ プレーンヨーグルト なまクリーム	せいはいくまい、むぎ あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、 にんじん グリーンピース、マッシュルーム かぶ、 キャベツ 、トマト レモンかじゅう	659 kcal 23.0 g 24.2 g 2.1 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。産地地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、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外の産地に変更になることもあります。）なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【4日】「ゼリーフライ」は埼玉県の郷土料理です。昔、埼玉県行田市内の「一福茶屋」の店主が考案したと言われており、明治後期には広く食べられるようになりました。名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたものが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。蒸してつぶしたじゃが芋に、おから、玉ねぎ、にんじん、たまご、薄力粉などを混ぜて小判型に成形し油で揚げます。ウスターソースと中濃ソースを合わせたソースをかけて食べます。
- 【7日】7日は二十四節気の大雪（たいせつ）です。大雪とは、二十四節気の一つで、暦の上では本格的に冬が到来するところです。山々が雪に覆われ平野にも雪が降り積もり始めます。新しい年の準備を始める「正月事始め」もこの時期からです。この日の給食には、身体が温まるよう「おでん」を提供します。
- 【8日】この日は、北海道森町より清瀬市内全小中学校に無償提供された「ホタテ」を使った献立です。森町はホタテの他にも、毛ガニなどの水産品がたくさんとれる水産業が盛んな町です。産地直送のおいしいホタテですので、素材の味をしっかりと味わえるようバター焼きにします。
- 【19日】今年の冬至は22日です。少し早めですが、この日の給食に「かぼちゃの味噌汁」と「白菜の柚子漬け」を提供します。かぼちゃのビタミンA、ゆずのビタミンCで、年末年始に向けて免疫力を上げましょう。
- 【20日】一学期最後の給食は、クリスマス献立です。「チキンライス」と「チーズケーキ」を出します。チーズケーキは給食室の手作りです。