



1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】 ちやくにくになる	【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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11木	たまごそうすい		チーズもち ごまあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう, とりにく, えび たまご, チーズ, やきのり	こめ, もち, さとう, ごま	だいこん, ねぎ , しめじ ほししいたけ, キャベツ, ごまつな もやし, ぼんかん	633 kcal 29.0 g 18.9 g 2.3 g
12金	ごまごはん		のっぺいじる ぶりのてりやき わふうあえ	ぎゅうにゅう, ちくわ, ぶり, わかめ	こめ, ごま, あぶら, さといも こんにゃく, でんぶん, さとう	にんじん , だいこん, ごぼう だけのこ, ほししいたけ, ねぎ しょうが, キャベツ, ほうれんそう もやし	620 kcal 27.3 g 20.0 g 1.9 g
15月	ジャンバラヤ		しろいんげんと やさいのスープ ほうれんそうのキッシュ	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン たまご, なまクリーム, チーズ しろいんげんまめ	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 エリンギ, ほうれんそう , かぶのは かぶ, キャベツ	641 kcal 24.9 g 25.1 g 2.2 g
16火	マーボーどん		ちゅうかサラダ いちご	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく みそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう でんぶん, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ , だけのこ ほししいたけ, にんじん チンゲンツァイ , きゅうり, いちご	586 kcal 22.8 g 17.1 g 1.9 g
17水	ごはん		みそしる しろみさかなと じゃがいものあげに おひたし	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶらあげ とうふ, みそ, またら, だいず いとけすり	こめ, むぎ, でんぶん, じゃがいも あぶら, ごま, さとう	ねぎ , キャベツ, もやし ほうれんそう , にんじん	622 kcal 27.4 g 17.9 g 1.9 g
18木	にんじんパン		クリームシチュー ナッツサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく なまクリーム	にんじんしよくパン, じゃがいも あぶら, はくりきこ, バター アーモンド, さとう	にんじん , たまねぎ, キャベツ ごまつな , ホールコーン	585 kcal 24.0 g 24.0 g 2.0 g
19金	ごはん		かきたまじる さばのごまみそやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう, とうふ, たまご さば, みそ, だいず, こんぶ さつまあげ	こめ, むぎ, でんぶん, さとう, ごま こんにゃく	ほうれんそう , えのきたけ, ねぎ しょうが, にんじん , ごぼう	636 kcal 32.0 g 20.4 g 2.2 g
22月	ごはん		はっとじる ししゃものからあげ ゆでやさいのごまだれかけ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ ししゃも	こめ, むぎ, さといも, はくりきこ でんぶん, あぶら, さとう, ごま	ごぼう, にんじん , だいこん ほうれんそう , はくさい , もやし	679 kcal 26.9 g 21.6 g 1.7 g
23火	ツナピラフ		イタリアンスープ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン こなチーズ, たまご プレーンヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら, パンこ	たまねぎ, にんじん , ホールコーン ほうれんそう , みかんかん ももかん, りんごかん	633 kcal 21.8 g 20.1 g 1.9 g
24水	かてうどん		やさいとわかめのあえもの にんじんケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, ツナ, わかめ なまクリーム, たまご	うどん, さとう, ごま, はくりきこ バター	ごまつな , たまねぎ, にんじん , ねぎ えのきたけ, キャベツ, もやし レモン	688 kcal 27.5 g 26.8 g 2.2 g
25木	おにぎり		とんじる さけのしおやき あおなのあえもの	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ みそ, さけ	こめ, むぎ, あぶら さといも, こんにゃく, ごま	しょうが, ごぼう, だいこん にんじん , ねぎ , ほうれんそう もやし, えのきたけ	621 kcal 32.8 g 15.7 g 1.9 g
26金	コッペパン (いちごジャム)		ワンタンスープ くじらのたつたあげ はくさいサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ くじらにく	コッペパン, いちごジャム ウェーブワンタン, あぶら しょうしんこ, でんぶん, ごま	もやし, にんじん , ねぎ ほししいたけ, にんにく しょうが, はくさい , ごまつな	585 kcal 33.5 g 19.4 g 2.4 g
27土	カレーライス		かいそうサラダ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく かいそうミックス	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら はくりきこ, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん, トマト, キャベツ きゅうり, ホールコーン, みかん	659 kcal 21.3 g 19.3 g 2.1 g
30火	スパゲティー ミートソース		ビーンズサラダ いちご	ぎゅうにゅう, レンズまめ ぶたにく, あおだいず, だいず	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう はくりきこ	しょうが, にんにく, たまねぎ にんじん , エリンギ, トマト きゅうり, キャベツ, いちご	639 kcal 26.5 g 19.9 g 1.9 g
31水	じゃごごはん		きのごみそしる ぶたにくのさんしゅうに く	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ あぶらあげ, みそ, なまあげ, ぶたに く	こめ, むぎ, ごま, さとう, あぶら じゃがいも, こんにゃく	だいこん, しめじ, えのきたけ, ねぎ しょうが, たまねぎ, にんじん ほししいたけ, ごまつな	609 kcal 28.5 g 18.3 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。地産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。)

今月の給食から

- 【11日】11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えした鏡餅を頂く儀式です。鏡餅は刃物で切るのではなく、木槌などで割りますが、「割る」という言葉は縁起が良くないので「開く」と言います。給食では、餅をチーズとりのりで巻いて蒸した「チーズ餅」を作ります。
- 【18日】この日の「にんじんパン」は、清瀬市産野菜の代表であるにんじんを生かしたパンです。
- 【22日】「はっと」は宮城県東部の郷土料理で、宮城県北部で食べられています。小麦粉に水を加え、耳たぶ程度の固さになるまで良く練って寝かせた生地を、指で薄く伸ばしてゆでます。地域により、「はっとう」「つめいり」「つみれ」「ひつつみ」などとも呼ばれています。はっとの食べ方は多様で、汁物にするほか、あずきあん、すんだあん(えだまめで作ったあん)などと和えることもあります。
- 【24日～30日】この期間は「全国学校給食週間」です。24日は清瀬にちなんだ献立、25日は日本で最初の給食、26日、27日、30日は昭和の頃の給食を再現したものを提供します。