

12月 給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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		
1 金	チャーハン	○	焼き豚,たまご	米,麦,ごま油,油	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,グリーンピース	600 kcal	《旬》にんじん ●ゼリーフライ 埼玉県行田市の料理です。おからとじゃがいも、ねぎなどを混ぜたものを素揚げします。銭の形に似ているため「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」となったそうです。
	花シュウマイ		豚ひき肉,絞り豆腐	しゅうまいの皮,ごま油,でんぷん	しょうが,玉葱	24.6 g	
	春雨スープ			はるさめ,ごま油	にんじん,たけのこ水煮,しょうが,ねぎ,チンゲンツアイ	2.4 g	
4 月	ご飯	○		米,麦		624 kcal	《旬》はくさい 《旬》キャベツ
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも,油,薄力粉,油	ねぎ,玉葱,にんじん	18.2 g	
	田舎汁		鶏肉,豆腐	油	にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,はくさい,ねぎ	2.0 g	
	ゆかりあえ			上白糖	きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,ゆかり粉		
5 火	ほうとう	○	豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	ほうとう	ごぼう,かぼちゃ,だいこん,にんじん,ねぎ	599 kcal	《旬》ほうれんそう
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン	23.2 g	
	ポテトチーズ蒸しパン		たまご,牛乳,ダイスチーズ	薄力粉,バター,上白糖,はちみつ,じゃがいも	にんじん	2.2 g	
6 水	ご飯	○		米,麦		663 kcal	●カムジャタン 「カムジャ」は「じゃがいも」を意味します。カムジャタンはじゃがいもと豚肉を煮込んだ韓国の鍋料理です。寒い季節にぴったりです。
	ししゃもの青のり揚げ		ししゃも,あおのり	でんぷん,油		26.0 g	
	カムジャタン		豚肉	じゃがいも,油,三温糖	しょうが,にんじん,玉葱,だいこん,にんにく	1.9 g	
	海藻ナムル		海藻ミックス	油,ごま油,白いりごま	キャベツ,チンゲンツアイ,もやし,にんにく,玉葱		
7 木	手作りツナポテトパン	○	牛乳,ツナ,ピザチーズ	強力粉,上白糖,バター,じゃがいも		643 kcal	《旬》だいこん
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉,ベーコン	油	セロリー,にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマトピューレ	25.4 g	
	ひじきサラダ		干ひじき	白すりごま,油,上白糖	だいこん,きゅうり,ホールコーン	2.3 g	
8 金	ご飯	○		米,麦		603 kcal	～清瀬市産食材～ ・ほうれんそう ・こまつな ・キャベツ ・だいこん ・はくさい (村野さんより)
	いかの香味焼き		いか	上白糖	しょうが,にんにく,ねぎ	27.1 g	
	さつまい		鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ	さつまいも,油	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん	1.9 g	
	ゆで野菜ごまだれかけ			三温糖,白すりごま,練りごま白,ごま油	こまつな,キャベツ,もやし		
11 月	茶飯	○		米,麦		602 kcal	・にんじん ・じゃがいも ・はくさい (松村さんより)
	おでん		がんもどき,さつまいも揚げ,焼き竹輪,結びこんにゃく,うずら卵	こんにゃく,竹輪	だいこん	22.8 g	
	糸寒天の和え物		糸寒天	三温糖,ごま油,油	こまつな,もやし,にんじん,ねぎ	2.5 g	
12 火	カレーライス	○	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	701 kcal	・にんじん ・ながねぎ (岩田さんより)
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	上白糖,油	こまつな,キャベツ,玉葱	21.4 g	
	グレープかん		粉寒天	上白糖	赤ぶどうジュース,白ぶどうジュース	2.0 g	
13 水	みそラーメン	○	豚肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,練りごま白	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,玉葱,にんじん,にら,キャベツ,ホールコーン	685 kcal	●手作り肉まん 給食室で肉まんの皮を粉から手作りし、肉だねを一つずつ包んで蒸します!
	手作り肉まん		豆乳,豚ひき肉	薄力粉,上白糖,ラード,ごま油,でんぷん	にんじん,たけのこ水煮,玉葱,干し椎茸	25.3 g	
	菊花みかん				みかん	2.8 g	
14 木	ご飯	○		米,麦		611 kcal	●ホタテフライ 清瀬市教育委員会では、北海道森町より、市内全小中学校にホタテの無償提供を受けました!産地直送で大きなホタテの貝柱が届きます♪お楽しみに◎
	ひじきふりかけ		ちりめんじゃこ,干しひじき,糸削り	三温糖		25.3 g	
	肉豆腐		豚肉,豆腐	油,しらたき,三温糖	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,ねぎ	1.6 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし		
15 金	ご飯	○		米,麦		643 kcal	《旬》ブロッコリー
	ホタテフライ		ほたてがい	薄力粉,生パン粉,パン粉,油		24.8 g	
	どさんこ汁		豚肉,白みそ	ごま油,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,ホールコーン	1.9 g	
	のりごまサラダ		きざみのり	ごま油,三温糖,白いりごま	だいこん,だいこん葉		
18 月	ビスキュイパン	○	たまご	丸パン,いちごジャム,バター,上白糖,アーモンド粉,薄力粉		666 kcal	《旬》かぶ
	冬のクリーム煮		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,薄力粉,バター	はくさい,かぶ,ブロッコリー,にんじん,玉葱,しめじ	21.2 g	
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱	2.0 g	
19 火	中華丼	○	豚肉,いか,むきえび,うずら卵	米,麦,油,でんぷん,ごま油	たけのこ水煮,はくさい,玉葱,ねぎ,にんじん,チンゲンツアイ,きくらげ,しょうが	647 kcal	●冬至 冬至(12月21日)は1年で昼が最も短い日です。ゆず湯につかり、かぼちゃ(なんきん)やれんこん、こんにゃくなどの「ん」がつく食べ物を食べる習慣があります。給食では1日前倒しで冬至献立です。
	こんにゃくサラダ		ツナ	サラダこんにゃく,ごま油,油,白いりごま	にんじん,キャベツ,玉葱	25.6 g	
	アロエヨーグルト		プレーンヨーグルト	はちみつ	パイン缶,アロエ缶	1.9 g	
20 水	ご飯	○		米,麦		636 kcal	●クリスマス献立 2学期給食最終日は一足早いクリスマス献立です。給食室でフライドチキンを揚げます。
	さばのゆずみそ焼き		さば,白みそ	三温糖	ゆず	26.7 g	
	根菜汁		豆腐,油揚げ	さといも,油	にんじん,だいこん,れんこん,ごぼう,ねぎ	2.1 g	
	かぼちゃの甘煮			三温糖	かぼちゃ		
21 木	コーンピラフ	○		米,麦,バター	ホールコーン,玉葱,パセリ	714 kcal(コ) 673 kcal(み)	《旬》みかん
	フライドチキン		鶏肉,牛乳,たまご	薄力粉,でんぷん,油		25.9 g(コ) 23.8 g(み)	
	白いんげんと野菜のスープ		白いんげん豆,豚肉	マカロニ,油	にんじん,かぶ,かぶ葉,玉葱,キャベツ	2.1 g	
	セレクトデザート (ミルクココアプリン または つぶつぶみかんゼリー)		アガー,牛乳(コ),生クリーム(コ)	上白糖	みかん果汁(み),みかん缶(み)		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

※21(木)のデザートは2種類のうちから事前に選んだものを提供します。どちらを選んだかによって使用する食材および栄養価が異なります。

(コ)と書かれたものはミルクココアプリン、(み)と書かれたものはつぶつぶみかんゼリーを選んだ場合の食材および栄養価です。