

1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			
10 水	ご飯	○		精白米,精麦		636 kcal	●お正月料理 年明け最初の給食は、おせちの定番松風焼き、栗きんとんや、おもちの代わりに白玉だんごを入れた雑煮などを組み合わせた、お正月献立にしました！ 	
	松風焼き			鶏ひき肉,絞り豆腐,たまご,赤みそ,あおのり	三温糖,白いりごま	しょうが,ねぎ,にんじん		23.7 g
	白玉雑煮			鶏肉,かまぼこ,絹ごし豆腐	白玉粉	にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな		1.4 g
	栗きんとん				栗甘露煮,さつまいも,上白糖,水あめ			
11 木	ガーリックライス	○		精白米,精麦,油	にんにく,玉葱,パセリ粉	690 kcal	《旬》ほうれんそう 	
	ツナとほうれん草のキッシュ			ツナ,たまご,生クリーム,ピザチーズ	油	玉葱,ほうれんそう		26.7 g
	ミネストローネ			ベーコン	シエルマカロニ,じゃがいも	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,トマト缶		2.3 g
12 金	たまご雑炊	○	鶏肉,むきえび,たまご	精白米	だいこん,ねぎ,しめじ,干し椎茸	603 kcal	●鏡開き 1月11日はお正月にお供えていた鏡もちを食べる鏡開きの日です！給食でも鏡開きにちなみ、もちを使った献立です。11日は5年生が不在のため、一日遅れで実施です。 	
	チーズもち			スライスチーズ,焼きのり	もち			25.8 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		2.2 g
15 月	にんじんパン	○		にんじん食パン		589 kcal	《旬》ぼんかん 	
	ポークビーンズ			大豆,豚肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトピューレ		24.9 g
	ひじきサラダ			干ひじき	白すりごま,油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン		2.3 g
	ぼんかん					ぼんかん		
16 火	ご飯	○		精白米,精麦		600 kcal	●にんじんパン 清瀬市は都内でのにんじんの生産量No.1*。パン屋さん、清瀬市のにんじんで作ったパウダーをパンにまぜ、食パンを焼いてもらいます。 	
	白身魚とじゃが芋の揚げ煮			メルルーサ	でんぷん,じゃがいも,油,上白糖	ねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,にんじん		26.2 g
	みそ汁			生わかめ,油揚げ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,なめこ水煮,ねぎ		2.0 g
	おひたし			糸削り		キャベツ,もやし,こまつな		
17 水	チャプチェ丼	○	豚肉	精白米,精麦,油,上白糖,緑豆はるさめ,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,玉葱,きくらげ,キムチ漬け,にら	640 kcal	りんご 	
	ワンタンスープ			豚肉	ウエーブワンタン,ごま油,油	もやし,ねぎ,チンゲンサイ,干し椎茸		21.8 g
	りんご					りんご		1.7 g
18 木	ご飯	○		精白米,精麦		614 kcal	～清瀬市産食材～ ・はくさい ・にんじん (松村さんより) ・ながねぎ ・さつまいも ・ほうれんそう (岩田さんより) ・だいこん ・にんじん (山下さんより) ・チンゲンサイ ・にんじん (清水さんより) 	
	ぶりの照り焼き			ぶり	油,上白糖,でんぷん	しょうが		27.1 g
	のっぺい汁			木綿豆腐	油,さといも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ		1.8 g
	和風あえ			ツナ,生わかめ		キャベツ,こまつな,もやし		
19 金	手作りナン	○	豆乳	薄力粉,強力粉,上白糖,オリーブ油		643 kcal	・だいこん ・にんじん (山下さんより)	
	冬野菜のキーマカレー			大豆,豚ひき肉	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,ごぼう,だいこん,れんこん,トマト缶,グリーンピース		22.4 g
	コーンサラダ				油,上白糖	キャベツ,こまつな,ホールコーン,玉葱		2.2 g
22 月	中華菜飯	○	豚肉	精白米,精麦,油,上白糖,ごま油	にんじん,たけのこ水煮,チンゲンサイ	629 kcal	・チンゲンサイ ・にんじん (清水さんより) 	
	ジャンボぎょうざ			豚ひき肉	ぎょうざの皮,ごま油,油,薄力粉	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが		23.1 g
	卵とわかめのスープ			生わかめ,絹ごし豆腐,たまご	でんぷん,ごま油,白いりごま	えのきたけ,ねぎ		2.2 g
23 火	海鮮ペペロンチーノ	○	むきえび,いか,しらす干し	ハーフスパゲティ,オリーブ油	にんにく,たかのつめ,玉葱,ブロッコリー	652 kcal	《旬》ブロッコリー 	
	ビーンズサラダ			大豆,青大豆	上白糖,油	こまつな,キャベツ,にんじん,玉葱		27.0 g
	スイートポテト			牛乳,生クリーム	さつまいも,バター,三温糖,はちみつ			2.0 g
24 水	おにぎり	○		精白米,精麦		595 kcal	●全国学校給食週間 学校給食への理解や関心を深めることを目的に設けられた週間です。この期間は昔懐かしい給食を再現します。 24日 明治22年日本で最初の学校給食。貧しい子のためにお坊さんが作ってくれました。 25日 昭和17年頃戦争により食料不足に。米の代わりにすいとんが食べられていました。 26日 昭和27年頃貴重なたんぱく源としてくじら肉が登場します。 30日 昭和39年頃給食のパンといえばコッパパンでしたが、この頃から調理パンがでるように。   	
	鮭の塩焼き			生鮭	油			27.2 g
	豚汁			豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,さといも,こんにゃく	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		2.0 g
	菜の漬物				三温糖	こまつな		
25 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米,精麦,白いりごま		646 kcal	25日 昭和17年頃戦争により食料不足に。米の代わりにすいとんが食べられていました。 	
	ししゃものからあげ			ししゃも	でんぷん,油			26.1 g
	すいとんのみそ汁			豚肉,白みそ,赤みそ	さつまいも,薄力粉	ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな		2.4 g
	白菜のおひたし			糸削り		はくさい,ほうれんそう		
26 金	ご飯	○		精白米,精麦		605 kcal	26日 昭和27年頃貴重なたんぱく源としてくじら肉が登場します。 	
	くじらの東煮			くじら肉	でんぷん,油,上白糖	しょうが		26.1 g
	けんちん汁			木綿豆腐	こんにゃく,さといも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		1.7 g
	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		
30 火	揚げパン	○		米粉パンコッパ,油,グラニュー糖		655 kcal	30日 昭和39年頃給食のパンといえばコッパパンでしたが、この頃から調理パンがでるように。 	
	クリームシチュー			鶏肉,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,薄力粉,バター	にんじん,玉葱,パセリ		24.2 g
	キャベツのサラダ				油,上白糖	キャベツ,こまつな,ホールコーン		2.0 g
31 水	マーボー麺	○	木綿豆腐,豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,油,上白糖,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にら	695 kcal	※詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください◎	
	パンサンスー				緑豆はるさめ,油,ごま油,白いりごま	チンゲンサイ,もやし,にんじん,キャベツ,玉葱		25.6 g
	マーラーカオ			たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,油,ごま油			2.5 g

※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。