



日曜	主 食	牛乳	おかず	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	メ モ	エネルギー たんぱく質
10 水	そばろどん 		きのこじる みかんかん	牛乳(飲用),とりこ く,こおりとうふ,と うふ,あぶらあげ,か つおぶし,こなかん てん	せいはいくまい,はつ がげんまい,さとう, かたくりこ	ごぼう,しょうが,にんじん,し めじ,えのきたけ,ほうれんそ う,みかんジュース	入学、進級おめでとうございます。新し い学年の始まりです。早寝・早起き・朝 ごはんて、楽しい学校生活を送りましょ う。	599 27.8
11 木	ちんげんさいごはん 		にくじゃが ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたにく	せいはいくまい,はつ がげんまい,ごまあぶら, いりごま,じゃがいも, いとこんにゃく,あぶ ら,さとう,すりごま	ちんげんさい,たまねぎ,にん じん,さやいんげん,キャベツ, ほうれんそう,もやし	大きな釜でコトコト煮込んでつくる十小 の肉じゃがは、ホッとする味付けです。 朝から給食室でつくる出し汁を使用しま す。	585 21.7
12 金	チャーハン 		ちゅうかスープ いかのチリソース	牛乳(飲用),やきぶ た,むきえび,とりこ く,たまご,カットわ かめ,いか	せいはいくまい,はつ がげんまい,あぶら, ごまあぶら,かたくり こ,さとう	ねぎ,たけのこ,にんじん,ピー マン,チンゲンサイ,にんにく, しょうが	チリソースの「チリ」は南米のチリをイ メージしやすいですが、メキシコ原産の とうがらし(チリペッパー)のことで す。給食でおいしく食べられる様に辛さ は控え目です。	561 28.9
15 月	チリビーンズドッグ 		キャベツとベーコンのスープ りんごかん	牛乳(飲用),だいず, ぶたにく,ベーコン, こなかんでん	コッペパン,あぶら, こむぎこ,じゃがい も,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ, キャベツ,りんごジュース	今日のチリビーンズドッグは、パンと一緒 に食べるため、いかのチリソースより少し濃い 目の味付けにします。よく噛んで食べましょ う。	598 25.0
16 火	なのはなごはん 		すましじる さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら	牛乳(飲用),たまご, カットわかめ,とう ふ,かつおぶし,さわ ら,みそ	せいはいくまい,はつ がげんまい,さとう, あぶら,あられいふ, じゃがいも,しらた き	ほうれんそう,ねぎ,にんじん, しいたけ,さやえんどう	菜の花ご飯は、菜の花が咲いている畑を イメージした春のメニューです。菜の花 の茎や葉を小松菜で、花を炒り卵で作り ます。	568 28.4
17 水	カレーライス 		コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳(飲用),ぶたにく	せいはいくまい,はつ がげんまい,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,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,とうもろ こし,おうとうかんづめ,パイ ンかんづめ,みかんかんづめ	今日から1年生の給食が始まります。上級生 は、1年生に給食のことをたくさん教えてあ げてください。おいしいメニューのことや、 食べ方など、みんなで完食目指してがんばり ましょう。	716 21.1
18 木	マーボーどん 		チンゲンサイのスープ	牛乳(飲用),とうふ, ぶたにく,みそ	せいはいくまい,は つがげんまい,あぶ ら,さとう,ごまあぶ ら,かたくりこ,はる さめ,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,たけ のこ,ほししいたけ,にら,にん じん,チンゲンサイ,えのきた け	マーボー豆腐には、約49kgの豆腐を使いま す。これは、2ドアの冷蔵庫ほどの量になり ます。たくさん豆腐を皆さんが食べやすい 大きさに切って調理をしています。	579 24.0
19 金	たけのこごはん 		みそしる ししゃものこうみあげ ゆでやさいのごまだれかけ	牛乳(飲用),あぶらあ げ,みそ,かつおぶし, ししゃも	せいはいくまい,じゃ がいも,かたくりこ, あぶら,いりごま,さ とう,ねりごま	たけのこ,たまねぎ,しょうが, ほうれんそう,キャベツ,もや し,にんじん	今日は旬の食材のたけのこを使ったごはんです。 調理員さんが、朝から生のたけのこを、お米のと ぎ汁やこめぬかで柔らかく茹でてくれます。よく 洗ってからだし汁と調味料で煮ます。お米に入れ て炊くと、たけのこの香りがします。	611 26.8
22 月	ツナピラフ 		パイザンヌスープ ポテトキッシュ	牛乳(飲用),ツナ,ベー コン,ぶたにく,こおりとう ふ,たまご,牛乳(調理用), なまクリーム,ピザチー ズ	せいはいくまい,はつ がげんまい,あぶら, はるさめ,バター, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろ こし,しょうが,キャベツ,かぶ, マッシュルーム	パイザンヌとは、フランス語で「田舎風の」 という意味があり、家庭でよく作られるス ープです。野菜がたくさん入っていて体が温ま るスープです。	667 27.4
23 火	ごはん 		りきゅうじる はるやさいのうまに	牛乳(飲用),あぶらあ げ,みそ,かつおぶし, うずらたまご	せいはいくまい,はつ がげんまい,ねりご ま,こんにゃく,じゃ がいも,さとう	だいこん,しめじ,えのきたけ, ねぎ,にんじん,たけのこ,たま ねぎ,ふさ,さやえんどう	練りごまを入れた濃厚な味わいが特徴の利休汁を 作ります。「利休」は安土桃山時代の茶人千利休 がごまを好んで食べたことに由来しています。 春野菜のうまには、うずらの卵が入っていま す。よく噛んで食べましょう。	582 26.3
24 水	ちゅうかどん 		ワンタンスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ぶたにく, いか,むきえび,う ずらたまご,プレー ンヨーグルト	せいはいくまい,はつ がげんまい,あぶら, さとう,かたくりこ, ごまあぶら,ウェー プワンタン	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほ しいたけ,たけのこ,はくさい, ねぎ,チンゲンサイ,もやし,ほう れんそう,みかんかんづめ,おう とうかんづめ,パインかんづめ	中華丼は、日本で作られた料理です。八宝菜 をご飯に乗せて食べたいと言ったお客さんの 要望で出来上がったそうです。いかやえび 肉、野菜がたくさん入っています。よく噛ん で食べましょう。	642 28.7
25 木	ごはん 		みそけんちんじる さばのなんぶやき いそあえ	牛乳(飲用),とりこ く,とうふ,みそ,さば, きざみのり	せいはいくまい,はつ がげんまい,こんに ゃく,じゃがいも, あぶら,いりごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ね ぎ,キャベツ,ほうれんそう,え のきたけ,とうもろこし	磯和えには刻み海苔が入ります。海苔の 香ばしさを塩分の使用を抑えることが出 来るメニューです。お弁当のおかずにも おすすめです。	576 28.9
26 金	さぬきうどん 		わふうあえ おからドーナツ	牛乳(飲用),とりこ く,かまぼこ,あぶら げ,かつおぶし,カッ トわかめ,おから,牛 乳(調理用),たまご	うどん,こむぎこ,さ とう,いりごま,あぶ ら,こなさとう	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅ うり,もやし	給食では、豆料理がよく登場します。豆には、日 本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維がた くさん含まれているからです。豆の種類は、大豆 や青大豆、ひよこ豆、レンズ豆、白いんげん豆、金 時豆などが登場します。	600 25.8
30 火	フレンチトースト 		ポークビーンズ やさいの ごまドレッシングサラダ	牛乳(飲用),牛乳(調 理用),たまご,だいず, ぶたにく,なまク リーム	食パン,バター,さ とう,こなさとう,あぶ ら,じゃがいも,こむ ぎこ,ねりごま	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム,パ セリ,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり,はくさい	フレンチトーストは、卵を使用するメ ニューです。卵は、たんぱく質をはじめとしてビ タミンなども多く含んでいる食材なので最高の 栄養食とも言われています。	592 27.3

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

入学・進級おめでとう

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざま
なことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいりま



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。