



日曜	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や方の先になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
8 木	ごはん 		のっぺいじる とりにくのてりやき くりきんとん	牛乳(飲用),ちくわ, とりにく	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さといも,こんにゃく,かたくりこ,さんおんとう,くりかんろに,さつまいも,さとうみずあめ	にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ,ねぎ,にんにく,しょうが	おせち料理の一つ、くりきんとんです。材料は、さつまいも、栗の甘露煮、みずあめです。	577 25.2
9 金	ごはん 		にらたまじる ぶりのてりやき こまあえ	牛乳(飲用),とうふ, たまご,みそ,ぶり	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,すりごま	にら,ねぎ,えのきたけ,しょうが,キャベツ,ほうれんそう,もやし	ぶりは出世魚です。出世魚とは、成長するにつれて姿や味わいに変化するため、異なる名前では呼ばれる魚です。ぶり以外の出世魚を調べてみましょう。	603 30.7
12 月	成人の日							
13 火	たまごそうすい 		やさいとツナのあえもの おしるこ	牛乳(飲用),えび, とりにく,たまご,ツナ, あずき	せいはくまい,さとう,しらたまもち	だいこん,ほししいたけ,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	今日は鏡開きのメニューです。鏡開きは、お供えていた鏡餅をくだいて無病息災を願い、食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとされ、包丁ではなく木槌をつかうそうです。	531 25.5
14 水	マーボーどん 		わかめスープ キャロットかん	牛乳(飲用),とうふ, ぶたにく,みそ,カットわかめ,こなかんてん	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,こまあぶら,かたくりこ,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,みかんかじゅう	マーボー豆腐をご飯にのせた、マーボー丼は、人気のメニューです。ご飯と一緒に食べるので濃い目の味付けで仕上げます。	589 23.5
15 木	ちゃんこうどん 		ひじきあえ ふかしいも	牛乳(飲用),とりにく, ちくわ,あぶらあげ,ひじき	うどん,あぶら,さつまいも	しめじ,にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな,ほうれんそう,だいこん	ちゃんことは、相撲力士がつくるすべての料理を言います。具材には鶏肉を使います。これは、四足歩行の豚や牛を使うと「手をつく＝負ける」につながるからです。	553 25.2
16 金	チキンライス 		マセドアンサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),とりにく,こなかんてん,牛乳(調理用),なまクリーム,ヨーグルト	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,レモンかじゅう	マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」や「角切り」を意味する言葉です。この切り方で作られたサラダをマセドアンサラダと言います。	569 18.3
19 月	たかなチャーハン 		はるさめスープ いかのこみやき みかん	牛乳(飲用),たまご, ぶたにく,うすらたまご,いか	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,はるさめ,さとう,すりごま	たかなづけ,しょうが,にんじん,たけのこ,えのきたけ,ねぎ,チンゲンサイ,にんにく,みかん	高菜チャーハンとは、高菜の味で濃い目の味付けになります。さっぱりと食べられるスープとの相性がよいメニューです。	561 27.2
20 火	ニンニパン® 		ボークビーンズ ツナサラダ はちみつレモンかん	牛乳(飲用),だいず, ぶたにく,ツナ,こなかんてん	ニンニパン®,あぶら,じゃがいも,さとう,はちみつ	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,レモンかじゅう	今日の給食は、清瀬産食材をたくさん使います。清瀬産のにんじんをパウダーにして作るニンニパン®と、市役所の屋上でとれるはちみつを使ったはちみつレモンかんです。	585 26.6
21 水	ごはん 		りきゅうじる なまあげのステーキ やさいのゆずふうみ	牛乳(飲用),あぶら あげ,みそ,なまあげ	せいはくまい,はつがげんまい,さといも,あぶら,ねりごま,さんおんとう,さとう	だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ゆずかじゅう	利休汁は、ねりごまの入った味噌汁です。茶道で有名な利休が、ごまが好きでよく料理に使っていたそうです。このことから、ごまを使った汁物を利休汁とよぶようになりました。	589 23.8
22 木	チャーハン 		ちゅうかコーンスープ ちゅうかサラダ	牛乳(飲用),やきぶた, えび,たまご	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こまあぶら,かたくりこ,はるさめ	ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,とうもろこし,クリームコーンかんづめ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり	チャーハンには、焼き豚を使っています。清瀬市内の肉屋さんで作ってもらった焼き豚です。	519 18.8
23 金	ごはん 		みそけんちん わかさぎのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),とうふ, みそ,わかさぎ	せいはくまい,はつがげんまい,こんにゃく,こまあぶら,かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう,すりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし	わかさぎを漢字で書くと「公魚」となります。これは江戸時代に献上されたワカサギに大変喜ばれ、以来献上が続いたことから、御公儀の魚（将軍の魚）とされたことに由来しています。	588 25.2
26 月	音楽会振替休業日							
27 火	わかめごはん 		とんじる さけのしおやき あおなのそくせきづけ	牛乳(飲用),たきこ みわかめ,ぶたにく, とうふ,みそ,さけ	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ	今週は、学校給食週間です。山形県の小学校で、しおにぎり、焼き鮭、青菜の漬物がお昼ご飯に用意されたのが始まりといわれています。	549 30.3
28 水	コッペパン・いちごジャム 		ワンタンスープ クジラのたつたあげ はくさいサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, クジラにく	コッペパン,いちごジャム,ウェーブワンタン,こまあぶら,あぶら,しょうしんこ,かたくりこ,さとう	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,ほししいたけ,にんにく,しょうが,はくさい,きゅうり	昭和時代の給食で良く食べられていた、パンといちごジャム、クジラの竜田揚げのメニューです。	557 29.3
29 木	スパゲティ・ミートソース 		コールスローサラダ みかん	牛乳(飲用),だいず, ぶたにく	スパゲティあぶら,さとう,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,みかん	ミートソースに大豆が入っています。大豆は、畑の肉と言われるほど栄養価が高い食品の一つです。いろいろ工夫して大豆を食べられる様にしています。	611 25.0
30 金	きよせのほうれんそうカレーライス 		かいそうサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),とりにく, かいそうミックス,ヨーグルト	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	清瀬市内で収穫したほうれん草をたくさん使って、カレーライスを作ります。20Kg位のほうれん草をゆでて、ミキサーでつぶし、カレーのルーに使うので緑色のカレールーが出来上がります。	638 19.9

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。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では 様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

