

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
8木	ごはん 	牛乳 	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けんまい, あぶらさといも,こんじやく, かだくりこ,さんおんとう, くりかんろに,さつまいも,さ とうみすあめ	にんじん,だいこん,ごぼう,ほし 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、みす あめです。	577 25.2
9金	ごはん 	牛乳 	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,えのきだけ,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が変化するため、 異なる名前で呼ばれる魚です。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 	牛乳 	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 えしていた鏡餅をくだけて無病息災を願い、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	マーポーどん 	牛乳 	わかめスープ キャロットかん	牛乳(飲用),とうふ, ふたにく,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 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	マーポー豆腐をご飯にのせた、マーポー 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 	牛乳 	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 	牛乳 	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 	牛乳 	はるさめスープ いかのこうみやき みかん	牛乳(飲用),たまご, ふたにく,うずらた 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,えのきだけ,ねぎ,チンゲン サイ,にんにく,みかん	高菜チャーハンは、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	ニンニンパン㊪ 	牛乳 	ポークピーンズ ツナサラダ はちみつレモンかん	牛乳(飲用),だいす, ふたにく,ツナ,こな かんてん	ニンニンパン㊪,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 るニンニンパン㊪と、市役所の屋上でどれ 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 	牛乳 	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 	牛乳 	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,ビーマン, 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に作ってもらつ た焼き豚です。	519 18.8
23金	ごはん 	牛乳 	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,じゃがいも,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 	牛乳 	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,ふたにく, 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 	牛乳 	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),ふたにく, 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,じょう 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	スパゲティーミートソース 	牛乳 	コールスローサラダ みかん	牛乳(飲用),だいす, ふたにく	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 	牛乳 	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10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。

