

1月献立表




清瀬市立芝山小学校
令和7年1月8日(木)
校 長 榎並 みな子
栄養教諭 伊藤 悠

日	献立名	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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量			
8 木	始 業 式							
9 金	 牛乳 ちりめんわかめごはん 豚汁 千草焼き しめじと小松菜の和え物	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし たまご 鶏ひき肉	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ きざみのり	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく 上白糖	白いりごま サラダ油	にんじん★ ほうれんそう★ こまつな★	だいこん★ ねぎ★ しょうが キャベツ えのきたけ しめじ	654 kcal 34.5 g 22.4 g 2.3 g
12 月	成 人 式							
13 火	 ★鏡開き★ 牛乳 そぼろ餅 鱈の塩こうじ焼き 海藻サラダ 栗きんとん	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たら切り身 白みそ	牛乳(飲用) かいそうミックス	上白糖 上新粉 白玉粉 さつまいも★ 水あめ(酵素糖化)	白いりごま ごま油 サラダ油 栗甘露煮	にんじん★ ほうれんそう★ こまつな★	しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン(冷凍)	601 kcal 29.0 g 17.3 g 2.2 g
14 水	 牛乳 キムチチャーハン わかめ卵スープ わかさぎのから揚げ ナムル	鶏肉胸 たまご 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き) わかさぎ	精白米 発芽玄米 でんぶん 薄力粉	サラダ油 ごま油 白いりごま 揚げ油	にんじん こまつな	キムチ漬け ねぎ★ だけのこ(水煮) しょうが もやし にんにく	602 kcal 29.2 g 22.7 g 2.6 g
15 木	牛乳 ちゃんこうどん ひじきあえ ふかし芋	鶏肉モモ(皮なし) こま切り 焼き竹輪 油揚げ かつおぶし	牛乳(飲用) 干しひじき	うどん(冷凍) さつまいも★	サラダ油	にんじん★ こまつな★ ほうれんそう★	しめじ はくさい★ ねぎ★ だいこん★	584 kcal 26.4 g 13.8 g 1.7 g
16 金	 牛乳 ご飯 こんぶの佃煮 肉じゃが 大根とえのきの味噌汁 ヨーグルトかん	豚肩肉 絹ごし豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用) 刻み昆布(千切り) 粉寒天 牛乳(調理用) 生クリーム プレーンヨーグルト	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉葱 だいこん★ えのきたけ ねぎ★ レモン(果汁、生)	645 kcal 21.8 g 18.1 g 2.3 g
19 月	 牛乳 ご飯 かぼちゃの味噌汁 竜田揚げ しらすとキャベツの梅和え	大豆(国産、乾) 白みそ 赤みそ かつおぶし 鶏肉モモ	牛乳(飲用) しらす	精白米 発芽玄米 上新粉 でんぶん	揚げ油 ごま油 白いりごま	かぼちゃ(国産) にんじん	だいこん★ キャベツ 玉葱 にんにく しょうが もやし 梅干し	665 kcal 28.1 g 26.1 g 2.2 g
20 火	★食育の日メニュー★ 牛乳 ニンニパン® ポークビーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	大豆(国産、乾) 豚肩肉(こま切り) ツナ水煮(7レク)	牛乳(飲用)	にんじん食パン じゃがいも 上白糖 はちみつ	サラダ油	にんじん★ トマトピューレ	セロリー しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) きゅうり キャベツ レモン(果汁、生)	596 kcal 26.7 g 23.7 g 2.3 g
21 水	★大家メニュー★ 牛乳 ごまご飯 粕汁 厚揚げの麦味噌焼き 野菜のゆず風味	豚肩肉 油揚げ 白みそ かつおぶし 生揚げ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 さといも こんにゃく おおむぎ(押麦) 三温糖 上白糖	白いりごま	にんじん	はくさい★ ねぎ★ しょうが キャベツ だいこん★ きゅうり ゆず(果皮、生)	607 kcal 25.9 g 20.6 g 2.3 g

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。
【清瀬市産の食材には★マークがついています。 ※予定により変更になる場合があります。】

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
22 木	牛乳 シーフードピラフ ジャーマンポテト コールスローサラダ	いか短冊 冷凍むきえび ベーコン(短冊)	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	精白米 発芽玄米 じゃがいも	有塩バター サラダ油 オリーブ油	にんじん パセリ粉	マッシュルーム(水煮) 玉葱 キャベツ だいこん★ きゅうり ホールコーン(冷凍) にんにく	549 kcal 23.0 g 17.1 g 1.9 g
23 金	牛乳 ご飯 きのこ汁 やみつきチキン 和風ツナあえ	絹ごし豆腐 かつおぶし 鶏肉もも皮なし ツナ水煮(7レク)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぶん 上白糖	サラダ油	こまつな★ ほうれんそう★ にんじん★	しめじ えのきたけ まいだけ だいこん★ ごぼう にんにく キャベツ もやし	545 kcal 26.9 g 14.6 g 1.8 g
26 月	★学校給食週間★ 牛乳 ご飯(塩にぎり) 野菜汁 鮭の塩焼き 青菜の即席漬け	豚肩肉(こま切り) 絹ごし豆腐 かつおぶし 生鮭	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 こんにゃく	サラダ油	にんじん こまつな★	しょうが だいこん★ ごぼう ねぎ★ キャベツ	529 kcal 28.8 g 14.2 g 2.1 g
27 火	★学校給食週間★ 牛乳 コッペパン いちごジャム ワントンスープ クジラ揚げ、白菜サラダ	豚肩肉(こま切り) くじら肉(赤肉)	牛乳(飲用)	コッペパン いちごジャム ウェーブワントン 上新粉 でんぶん 上白糖	ごま油 サラダ油 揚げ油	にんじん★ ほうれんそう★	もやし ねぎ★ 干し椎茸 にんにく しょうが はくさい★ きゅうり	568 kcal 29.2 g 20.0 g 2.4 g
28 水	★学校給食週間★ 牛乳 ｽﾊﾞﾞﾞﾃﾞｰﾐﾄﾞﾘｰｽ ひじきサラダ みかん	豚ひき肉 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) 干ひじき(鉄釜、乾)	ハーフスパゲティ 上白糖 米粉	サラダ油 白すりごま	にんじん トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮) だいこん★ きゅうり ホールコーン(冷凍) みかん	632 kcal 26.3 g 22.1 g 2.3 g
29 木	★学校給食週間★ 牛乳 ご飯 にらたま汁 ぶりの照り焼き ごまあえ	絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ かつおぶし ぶり切り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	白すりごま	にら こまつな★	ねぎ★ えのきたけ しょうが キャベツ もやし	606 kcal 30.8 g 23.0 g 2.0 g
30 金	★学校給食週間★ 牛乳 清瀬のほうれん草カレーライス 揚げワントンサラダ フルーツヨーグルトがけ	鶏肉もも角切り	牛乳(飲用) 生クリーム プレーンヨーグルト	精白米 発芽玄米 米粉 生ワントン皮 上白糖	サラダ油 揚げ油	ほうれんそう★ トマトピューレ にんじん★	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶(ダイス) パイナップル	679 kcal 21.0 g 22.8 g 1.8 g

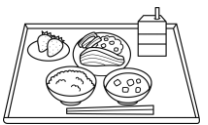


あけましておめでとございます

まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんで体調をととのえ、毎日元気に過ごしましょう。
本年も安全で美味しい給食づくりに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

6年生が給食の献立を考えました！

6年生が家庭科の「こんだてを工夫して」の学習で、給食の献立を考えました。授業では、どんなことを工夫して献立を作成しているのかお話しさせていただき、使う食材や料理の組み合わせ、味つけや食感、彩りなど、様々なことを意識して献立を立ててくれました。ぜひ楽しみにしててください！ *3月の給食でも登場する予定です。



このマークがある日です！

*** 6年生献立の日 ***
9日(金)・13日(火)・14日(水)
16日(金)・19日(月)・22日(木)・23日(金)

