

# 1月 給食予定献立表

令和7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	その他 (調味料・だしなど)		
8 木	ご飯	○		こめ,むぎ			604 kcal	●お正月料理 年明け最初の給食は、おせち料理の松風焼き、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ました。お正月献立にしました！ 
	松風焼き		とりひきにく,とうふ,たまご,あかみそ,あおのり	さんおんとう,いりごま	しょうが,ねぎ,にんじん	こいくちしょうゆ,さけ,うすくちしょうゆ,しお,さばだし,だしこんが,ターメリック	21.9 g	
	白玉雑煮		とりひきにく,たまご,とうふ	しらたまこ	にんじん,だいこん,ほししいたけ,こまつな		1.6 g	
	栗きんとん			くりのかんろに,さつまいも,じょうはくとう,みずあめ				
9 金	おろしスパゲティ	○	ツナ,きざみのり	スパゲティ,あぶら,さんおんとう	だいこん		648 kcal	●鏡開き 連休中の11日は鏡開きとあって、お正月にお供えた鏡もちを食べる日です。連休明けの給食では、鏡開きにちなみ、お餅を見立てただんごを作り、あんこをかけます！ 
	海藻サラダ		かいそうミックス	じょうはくとう,あぶら,ごまあぶら	はくさい,ほうれんそう,にんじん	うすくちしょうゆ,こめずしお,こいくちしょうゆ,からし,ベーキングパウダー	23.5 g	
	キャラメルケーキ		ぎゅうにゅう,たまご,なまクリーム	こむぎこ,バター,じょうはくとう,ぐらにゅうとう			2.1 g	
13 火	たまご雑炊	○	えび,とりひきにく,たまご	こめ	だいこん,ほししいたけ,ねぎ,こまつな		560 kcal	●鏡開き 連休明けの給食では、鏡開きにちなみ、お餅を見立てただんごを作り、あんこをかけます！ 
	おひたし		いとけずり		はくさい,もやし,ほうれんそう,にんじん	さけ,うすくちしょうゆ,しお,さばだし,だしこんが,こいくちしょうゆ	23.6 g	
	あんだんご		あずき,とうふ	じょうはくとう,じょうしんこ,しらたまこ			1.9 g	
14 水	ご飯	○		こめ,むぎ			586 kcal	《旬》ゆず  ～清瀬産食材～ ・だいこん ・にんじん (松村さん) ・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 ・はくさい ・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) ・こまつな (野村さんより)
	SDGsふりかけ		さばだし,こんが,あおのり	いりごま,さんおんとう		こめず,みりん,こいくちしょうゆ,みりん,さばだし,だしこんが,しお,うすくちしょうゆ	21.9 g	
	揚げだし豆腐みぞれがけ		とうふ	でんぷん,こむぎこ,あぶら,さんおんとう	ねぎ,だいこん		1.9 g	
	みそ汁		わかめ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ			
はくさいのゆず風味		じょうはくとう	はくさい,こまつな,ゆず					
15 木	ユッケジャンうどん	○	ぶたにく	うどん,ごまあぶら,でんぷん	しょうが,にんにく,たけのこ(みず),にんじん,えのきたけ,しめじ,ねぎ,こまつな,キムチづけ	こいくちしょうゆ,しお,こしょう,さけ,みりん,チンゲンサイ,トウモロコシ,とうもろこし,とうもろこし,とうもろこし	600 kcal	●ニニンパン きよはちの登場！ 市内全校で地場産物を活用した献立が出来ます！ニニンパンは、清瀬市産のにんじんパウダーを混ぜ込んだ食パンです。2年前に清瀬市で誕生しました!!デザートは清瀬市で養蜂されたはちみつを使った、きよはち入りレモンゼリーです。お楽しみに！ 
	海鮮チヂミ		いか,ぶたにく,とうにゅう	こむぎこ,じょうしんこ,じゃがいも,ごまあぶら,いりごま	にら,たまねぎ,にんじん		25.6 g	
	アロエヨーグルト		ヨーグルト		パインかんづめ,アロエかんづめ		2.2 g	
16 金	ご飯	○		こめ,むぎ			583 kcal	《旬》ぶり 
	ぶりの照り焼き		ぶり	じょうはくとう,でんぷん	しょうが	さけ,しお,みりん,こいくちしょうゆ,さばだし,だしこんが,こめず	27.9 g	
	にらたま汁		とうふ,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,にら		1.9 g	
	糸寒天の和え物		いとかんてん	さんおんとう,ごまあぶら,あぶら	こまつな,だいこん,もやし,ねぎ			
19 月	ご飯	○		こめ,むぎ			574 kcal	《旬》ぶり 
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	ねぎ,たまねぎ,にんじん	しお,こしょう,ちゅうのうソース,ウスターソース,こいくちしょうゆ,さばだし,だしこんが,こめず,みりん	17.9 g	
	田舎汁		とりひきにく,とうふ	あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,はくさい,ねぎ		1.9 g	
	和風あえ		わかめ		はくさい,ほうれんそう,もやし			
20 火	ニニンパン®	○		にんじんしよくパン			602 kcal	●ニニンパン きよはちの登場！ 市内全校で地場産物を活用した献立が出来ます！ニニンパンは、清瀬市産のにんじんパウダーを混ぜ込んだ食パンです。2年前に清瀬市で誕生しました!!デザートは清瀬市で養蜂されたはちみつを使った、きよはち入りレモンゼリーです。お楽しみに！ 
	ポークビーンズ		だいたく,ぶたにく,なまクリーム	あぶら,じゃがいも,バター	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(みず),トマトピューレ	あかワイン,しお,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース,とりがら,こめず	26.7 g	
	ツナサラダ		ツナ	あぶら,じょうはくとう	ほうれんそう,ホールコーン,はくさい,たまねぎ		2.2 g	
	きよはち入りレモンゼリー		アガー	じょうはくとう,はちみつ	レモン,レモン			
21 水	高菜チャーハン	○	ぶたひきにく,たまご	こめ,むぎ,ごまあぶら,あぶら	たかなづけ,ねぎ,しょうが,にんにく		565 kcal	《旬》レモン 
	いかの香味焼き		いか,しろみそ	ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	しお,うすくちしょうゆ,さけ,みりん,こいくちしょうゆ,とりがら,こしょう	29.2 g	
	ワンタンスープ		ぶたにく	ウエーブワンタン,あぶら,ごまあぶら,いりごま	もやし,にんじん,えのきたけ,ねぎ,チンゲンサイ		2.4 g	
22 木	ご飯	○		こめ,むぎ			581 kcal	《旬》わかさぎ 
	わかさぎのかりん揚げ		わかさぎ	でんぷん,あぶら,くろさとう,いりごま	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,こめず,さばだし,だしこんが,みりん	21.1 g	
	みそけんちん汁		とうふ,あかみそ,しろみそ	こんにゃく,じゃがいも,あぶら	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ		1.8 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
23 金	オリジナルピザ	○	とうにゅう,ツナ,チーズ,きざみのり	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン	ドライイースト,しお,こしょう,トマトケチャップ,うすくちしょうゆ,しろういん,ロリエ,とりがら,とんこつ	587 kcal	●オリジナルピザ 4年生が外国語活動で「オリジナルピザ」を考えました！その中で選ばれたピザが給食に登場します◎ 
	豆と麦のスープ		ぶたにく,しろいんげんまめ	おしむぎ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな		26.9 g	
	みかん				みかん		2.0 g	
26 月	おにぎり	○		こめ,むぎ			560 kcal	●オリジナルピザ 4年生が外国語活動で「オリジナルピザ」を考えました！その中で選ばれたピザが給食に登場します◎ 
	鮭の塩焼き		さけ			しお,さけ,さばだし,だしこんが,うすくちしょうゆ,みりん	28.8 g	
	豚汁		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	あぶら,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		2.2 g	
	菜の漬物				こまつな,はくさい,しょうが			
27 火	わかめご飯	○	わかめ	こめ,むぎ,いりごま			593 kcal	●オリジナルピザ 4年生が外国語活動で「オリジナルピザ」を考えました！その中で選ばれたピザが給食に登場します◎ 
	焼きししゃも		ししゃも			だしこんが,さばだし,こいくちしょうゆ,さけ	24.5 g	
	すいとんのみそ汁		ぶたにく,しろみそ,あかみそ	さつまいも,こむぎこ	ねぎ,にんじん,だいこん,こまつな		2.2 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナ		ほうれんそう,はくさい,もやし			
28 水	ご飯	○		こめ,むぎ			583 kcal	●オリジナルピザ 4年生が外国語活動で「オリジナルピザ」を考えました！その中で選ばれたピザが給食に登場します◎ 
	クジラの竜田揚げ		くじら	じょうしんこ,でんぷん,あぶら	にんにく,しょうが	しお,こしょう,さけ,こいくちしょうゆ,さばだし,だしこんが,うすくちしょうゆ,みりん	28.7 g	
	きんぴら汁		ぶたにく,あぶらあげ	あぶら,じゃがいも,いとこんにゃく	ごぼう,にんじん,ねぎ		1.8 g	
	きゃべつの香味だれ			ごまあぶら,いりごま	キャベツ,ほうれんそう,しょうが			
29 木	きなこ揚げパン	○	きなこ	こめこパン,あぶら,じょうはくとう			592 kcal	●オリジナルピザ 4年生が外国語活動で「オリジナルピザ」を考えました！その中で選ばれたピザが給食に登場します◎ 
	ポトフ		ぶたにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー	しお,しろういん,こいくちしょうゆ,こしょう,とんこつ,こめず,からし	27.0 g	
	ダイコンサラダ			じょうはくとう,あぶら	だいこん,だいこんは,ホールコーン		2.3 g	
30 金	きよせのほうれん草カレーライス	○	とりひきにく,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,バター,こむぎこ	にんじん,にんにく,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう	カレー,トマトケチャップ,ウスターソース,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,ロリエ,クミンパウダー,コリアンダー,とりがら,とんこつ,こめず	641 kcal	●オリジナルピザ 4年生が外国語活動で「オリジナルピザ」を考えました！その中で選ばれたピザが給食に登場します◎ 
	マセドアンサラダ		じゃがいも,あぶら,じょうはくとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ			19.1 g	
	ぼんかん				ぼんかん		1.8 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。