

1月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和6年1月9日(火)
校長 寺井 俊敬
栄養教諭 町田 歩乃香

※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。

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	
10 水	ご飯 豚の生姜焼き おかかあえ わかめの味噌汁 牛乳	豚肩ロース肉 糸割り 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	小松菜 にんじん 生姜 もやし ねぎ	618 kcal 26.7 g 19.9 g 1.6 g
11 木	★鏡開きメニュー★ たまご雑炊 チーズもち ごまあえ ぼんかん 牛乳	鶏もも肉 冷凍むきえび たまご	スライスチーズ 焼きのり 牛乳(飲用)	精白米 もち 上白糖	小松菜 だいこん ねぎ しめじ 干椎茸 キャベツ もやし ぼんかん	604 kcal 27.8 g 18.0 g 2.3 g
12 金	ごまご飯 ぶりの照り焼き じゃこあえ けんちん汁 牛乳	ぶり 木綿豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 こんにゃく さといも	にんじん 生姜 キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	689 kcal 31.6 g 24.8 g 1.8 g
15 月	にんじんパン ポークビーンズ かみかみサラダ 牛乳	大豆 豚もも肉 するめ	生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	にんじん食パン じゃがいも 上白糖 米粉	にんじん トマトピューレ 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 もやし キャベツ	595 kcal 26.0 g 22.1 g 2.5 g
16 火	ご飯 とんかつ わかめとキャベツのあえもの 冬野菜の味噌汁 牛乳	豚ロース肉 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	海藻ミックス 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 三温糖	小松菜 きゅうり キャベツ 生姜 だいこん	699 kcal 28.8 g 24.9 g 2.1 g
17 水	ご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 小松菜のおひたし 五目味噌汁 みかんかん 牛乳	メルルーサ 油揚げ 白みそ 赤みそ	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん じゃがいも 上白糖	小松菜 にんじん キャベツ はくさい ねぎ もやし みかんジュース	661 kcal 27.0 g 16.1 g 2.0 g
18 木	オムライス ツナサラダ ポトフ 牛乳	鶏もも肉 たまご ツナ水煮 豚肩肉 フランクフルト	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 三温糖 じゃがいも	にんじん トマトピューレ 玉葱 エリンギ 冷凍グリーンピース キャベツ	679 kcal 25.3 g 28.0 g 1.9 g
19 金	★地場産メニュー★ ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の和風あえ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	さば 糸割り 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 米粉	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ	646 kcal 28.9 g 21.6 g 1.8 g
22 月	豚丼 大根サラダ あおさの味噌汁 コーヒー牛乳	豚肩肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	きざみのり あおさ コーヒー牛乳	精白米 発芽玄米 しらたき 三温糖 あられん	にんじん 豆苗 玉葱 ねぎ えのきたけ だいこん	596 kcal 22.5 g 14.1 g 2.1 g
23 火	バターライスのクリームソースかけ リゾット風 マセドアンサラダ オニオンスープ フルーツミックス 牛乳	鶏もも肉	牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 薄力粉 じゃがいも 上白糖	ブロッコリー パセリ にんじん 玉葱 カリフラワー きゅうり 冷凍ホウレンソウ 黄桃缶 パイナップル みかん缶	658 kcal 18.1 g 22.6 g 2.2 g
24 水	★学校給食週間★ おにぎり 鮭の塩焼き キャベツの即席漬け 豚汁 牛乳	生鮭 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう だいこん ねぎ	603 kcal 27.8 g 14.1 g 2.2 g

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	
25 木	★学校給食週間★ コッペパン・いちごジャム クジラの竜田揚げ 白菜サラダ ワタンスープ 牛乳	クジラ肉 豚肩肉	牛乳(飲用)	コッペパン いちごジャム ワタンスープ 上新粉 でんぷん	にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 はくさい きゅうり	601 kcal 29.8 g 20.2 g 2.4 g
26 金	★学校給食週間★ スパゲティミートソース フライドポテト コールスローサラダ 牛乳	大豆 豚ひき肉	粉チーズ 牛乳(飲用)	スパゲティ 上白糖 米粉 じゃがいも	にんじん トマトピューレ 生姜 にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり	691 kcal 24.4 g 24.6 g 2.1 g
29 月	★学校給食週間★ 冬野菜カレーライス ビーンズサラダ りんご 牛乳	豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 米粉 上白糖	にんじん 生姜 にんにく 玉葱 ごぼう だいこん きゅうり キャベツ りんご	660 kcal 20.0 g 14.5 g 1.8 g
30 火	★学校給食週間★ 糰子うどん 野菜とツナのあえもの にんじんケーキ 牛乳	豚肩肉 油揚げ ツナ水煮 たまご	生クリーム 牛乳(調理用) 牛乳(飲用)	冷凍うどん 上白糖 薄力粉	玉葱 ねぎ えのきたけ キャベツ もやし レモン	675 kcal 26.1 g 26.1 g 2.1 g
31 水	ご飯 ししゃもの香味揚げ 茹野菜のごまだれかけ はっと汁 牛乳	油揚げ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 三温糖 さといも 薄力粉	ほうれん草 にんじん 生姜 はくさい もやし ごぼう だいこん	710 kcal 27.6 g 22.7 g 1.8 g

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1食分の献立を考えました。授業では、栄養教諭から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。6年生の思いが詰まった給食、ぜひ楽しみにしててください! *2月の給食でも登場する予定です。

* 6年生献立の日 *

10日(水)・16日(火)・18日(木)
19日(金)・22日(月)・23日(火)



このマークがある日です!

15日「にんじんパン」が登場します!

清瀬市では、学校給食でお世話になっているパン屋さんの協力のもと、昨年度より試作を重ね、清瀬市産のにんじんを使った「にんじんパン」を開発しました。きれいなオレンジ色で、甘くて美味しいパンに仕上がりましたので、ぜひよく味わって食べてください!



1月の引き落としについて

引き落とし日 **1月15日(月)**

引き落とし額 **1・2年生 4,400円 3・4年生 4,650円 5・6年生 4,900円**

