



1がつ こんだて表

清瀬市立清明小学校

日	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 金	たまごそうすい チーズもち		おかかあえ ほんかん	ぎゅうにゅう、とり、えび たまご、チーズ、やきのり ちりめんじゃこ、いとけすり	せいはくまい、もち、いりごま でんぶ	だいこん、ねぎ、しめじ、 ほししいたけ、はくさい ほうれんそう、もやし、にんじん ほんかん	616 kcal 28.9 g 17.8 g 2.4 g
16 月	ごまごはん		はっちんどうふ きのこスープ サワーかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく えび、いか、とりにく、こなかんでん にゅうさんきんいんりょう	せいはくまい、ごま、あぶら、さとう でんぶ	にんにく、しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ、ほししいたけ チンゲンツァイ、しめじ えのきたけ、ねぎ、こまつな	614 kcal 26.8 g 16.7 g 2.1 g
17 火	きなごまトースト		ポークビーンズ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、だいず ぶたにく	むえんしょくパン、バター ごま、はちみつ、あぶら じゃがいも、さとう、はくりきこ アーモンド	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム パセリ、トマトピューレ キャベツ、こまつな、はくさい	642 kcal 23.6 g 29.6 g 1.8 g
18 水	のざわなごはん		ちやわんむし たきあわせ	ぎゅうにゅう、しらすほし、たまご とりにく、えび、かまぼこ なまあげ	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま こんにやく、じゃがいも、さとう	のざわなしおつけ、しいたけ にんじん、たけのこ、ごぼう ほししいたけ	614 kcal 28.6 g 18.4 g 2.1 g
19 木	ごはん		どんじり さけのしおやき きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、さけ、きんときまめ	せいはくまい、むぎ、じゃがいも こんにやく、あぶら、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	612 kcal 30.0 g 14.6 g 1.5 g
20 金	かゲテミートソース		マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく プレーンヨーグルト	スパゲティ、あぶら、さとう はくりきこ、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、セロリー トマトピューレ、きゅうり ホールコーン、みかんかん、りんごかん	621 kcal 23.6 g 18.7 g 1.7 g
23 月	こめこコッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかん	ぎゅうにゅう、いんげんまめ とりにく、なまクリーム	こめこコッペパン じゃがいも、あぶら、はくりきこ バター、さとう	にんじん、たまねぎ、はくさい マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり ブロッコリー、みかん	618 kcal 26.3 g 24.5 g 2.2 g
24 火	けいはん		きびなごあげ さんしょくあえ しろくまふうミルクプリン	ぎゅうにゅう、とりにく きざみのり、きびなご こなかんでん、れんにゅう なまクリーム	せいはくまい、むぎ、ごま、あぶら でんぶ、はくりきこ さとう、あまなっとう	ばんのうねぎ、ほししいたけ にんじん、だいこん、たくあんつけ ほうれんそう、もやし みかんかん	628 kcal 30.5 g 17.9 g 2.1 g
25 水	うめじゃごごはん		みそしる ぶりのてりやき こうやとうふのもの	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ あぶらあげ、カットわかめ、みそ こおりとうふ、ぶり	せいはくまい、むぎ、ごま じゃがいも、さとう、あぶら	うめほし、だいこん にんじん、こまつな、しょうが	641 kcal 30.8 g 23.0 g 2.3 g
26 木	かてうどん		ツナとわかめのあえもの にんじんケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ツナ、カットわかめ なまクリーム、たまご	うどん、さとう、ごま、はくりきこ バター	こまつな、たまねぎ、にんじん ねぎ、キャベツ、レモン	690 kcal 27.2 g 26.5 g 2.3 g
27 金	せんだいぶのたまごじどん		ごもくみそしる ずんだもち	ぎゅうにゅう、とりにく ささかまぼこ、たまご、とうふ みそ	せいはくまい、むぎ、あぶら、さとう あぶらぶ、でんぶ、じゃがいも しょうしんこ、しらたまご	たまねぎ、みつば、キャベツ にんじん、ねぎ、もやし えだまめ	725 kcal 31.7 g 18.9 g 2.2 g
28 土	ふゆやさいかレーライス		はくさいサラダ グレープかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなかんでん	せいはくまい、むぎ、あぶら じゃがいも、はくりきこ、ごま さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ トマトピューレ、にんじん、ごぼう だいこん、はくさい、きゅうり ぶどうジュース	739 kcal 20.4 g 26.1 g 1.7 g
31 火	ごはん		みそしる さばのぶんかほし ゆでやさいのごまだれがけ	ぎゅうにゅう、カットわかめ とうふ、みそ、さばぶんかほし	せいはくまい、むぎ、さとう、ごま	ねぎ、だいこん、ほうれんそう キャベツ、もやし、にんじん	620 kcal 30.4 g 21.8 g 2.2 g

料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間です！

全国学校週間には
各地の郷土料理や特産品にちなんだ給食を実施します！

『梅じゃご飯』
うめ わかやまけん めいさんひん
梅は和歌山県の名産品です。その梅を加工して作られる
うめぼ はん
梅干しをまぜたご飯です。

『高野豆腐の煮物』
こうやとうふ にもん
わかやまけん こうやさんばっしょう こうやとうふ つか にもん
和歌山県の高野山発祥の高野豆腐を使った煮物です。

『けいはん 鶏飯』
かごしまけん あまみおしまほう きょうどりょうり
鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。

『しろくまふうミルクプリン』
しろくま かごしまけん なつ めいぶつ こおりがし
白熊は、鹿児島県の夏の名物の氷菓子。
それをアレンジしたデザートです。

『せんだいぶ たまご どん 仙台麩の卵とじ丼』
ふ あぶら あ せんだいぶ みやぎけんほくぶ とめし
麩を油で揚げた仙台麩は、宮城県北部の登米市
う
で生まれました。

『ずんだもち』
みやぎけんせんだいほう でんとうしょく えだまめ つく
宮城県仙台地方の伝統食で、枝豆で作ったあん
もち
をからめた餅です。

『かて 糎うどん』
しゅん やさい しる い いっしょ た かに
旬の野菜を汁に入れたつゆと一緒に食べる「糎うどん」。
かて
糎とは、汁の具であるゆでた野菜のことを言います。

『にんじん 人参ケーキ』
きよせしとくさん つか
清瀬市特産のにんじんを使ったケーキです。

