

令和5年度 1月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付	出張! 給食コラム				
	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	<p>あけましておめでとうございます。 新年を迎えまして。気持ち新たに、今年も充実した1年にしていきたいですね。 3学期も引き続き栄養士、調理員ともに給食を通してみなさんの健康を支えていきます。 さて1月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。空気も乾燥し、 体調を崩しやすい季節です。 毎日元気に過ごすために大切なのは「規則正しい生活リズム」と 「バランスのとれた食生活」です。 体調を万全に整え、2024年の良いスタートダッシュをされるようにしましょう! 栄養士 津嶋</p>				
	赤	血や肉になる				
	黄	熱や力のもとになる				
緑	体の調子を調える					
献立名	8	9	10	11	12	
	成人の日	始業式 (給食なし)	りんごかん スパゲティ クリームソース	おしるこ 親子丼 すまし汁	タラの カレーマリネ イタリアン シーフードピラフ	
	赤		★牛乳(飲用)、鶏肉もも、ベーコン、★牛乳(調理用)、★生クリーム、オイルツナ、粉寒天	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、★たまご、きざみのり、木綿豆腐、ちらしかまぼこ、あずき、絹ごし豆腐	★牛乳(飲用)、★いか短冊、★冷凍むきえび、たら切り身60g、ベーコン、★粉チーズ、★たまご	
	黄		★ハーフスパゲティ、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、上白糖	精白米、精麦、上白糖、白いりごま、白玉粉、上新粉	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、揚げ油、上白糖、★パン粉	
緑		にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、チンゲンツァイ、パセリ、きゅうり、キャベツ、りんごジュース	玉葱、にんじん、干し椎茸、みつば、こまつな、えのきたけ	玉葱、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ホールコーン、こまつな、みかん		
献立名	15	16	17	18	19	
	ゼリーフライ ひじき和え ごまご飯 のりの佃煮 のっぺい汁	ミックスフルーツ マカロニの クリーム煮 セサミトースト	2色かん ししゃもの から揚げ サイファン トックの スープ	りんご カリカリ油揚げ サラダ	ヨーグルトかん ごまじゃこ カレーライス 海藻サラダ	
	赤	★牛乳(飲用)、きざみのり、冷凍おから、★たまご、干しひじき、豚もも肉、焼き竹輪	★牛乳(飲用)、ベーコン、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、豚もも肉、ししゃも、絹ごし豆腐、★たまご、★乳酸菌飲料、粉寒天	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、★うずら卵、赤みそ、油揚げ	★牛乳(飲用)、豚もも肉、★粉チーズ、★牛乳(調理用)、レンズまめ、海藻ミックス、ちりめんじゃこ、粉寒天、★プレーンヨーグルト
	黄	精白米、白いりごま、上白糖、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、揚げ油、こま油、こんにゃく、でんぶ、ん	★食パン70g、★有塩バター、上白糖、白いりごま、白すりごま、★マカロニ、サラダ油、★薄力粉	精白米、サラダ油、三温糖、こま油、でんぶ、ん、揚げ油、トック、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶ、ん、こま油、白すりごま	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、白いりごま、上白糖
緑	ねぎ、玉葱、にんじん、こまつな、だいこん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸	玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、みかん、五(五)仔、黄桃缶	にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、こまつな、しょうが、はくさい、ねぎ、みかん果汁	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱、りんご	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、パイナップル	
献立名	22	23	24	25	26	
	揚げワンタンの サラダ 豚キムチ丼 しめじと卵の スープ	青のりポテト ツナコーンチーズ トースト 白菜と肉団子の スープ煮	ぶどうかん じゃこ入りサラダ ソフト麺 ミートソース	魚の塩焼き 煮びたし わかめごはん すいとん	オーロラくじら 麦ご飯 豚汁	
	赤	★牛乳(飲用)、豚もも肉、鶏肉もも、★たまご	★牛乳(飲用)、オイルツナ、★ピザチーズ、豚ひき肉、あおのり	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、★粉チーズ、★ダイズチーズ、ちりめんじゃこ、粉寒天	★牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、さば切り身60g、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐	★牛乳(飲用)、くじら肉、白みそ、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ
	黄	精白米、精麦、こま油、白いりごま、上白糖、でんぶ、ん、★生ワタ(皮)、揚げ油、白すりごま	★無塩食パン70g、卵不使用マヨネーズ、普通はるさめ(乾)、でんぶ、ん、こま油、じゃがいも	★ソフト麺、サラダ油、上白糖、★薄力粉、白いりごま	精白米、白いりごま、じゃがいも、★薄力粉、白玉粉	精白米、精麦、でんぶ、ん、じゃがいも、三温糖、サラダ油、こんにゃく
緑	にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、キムチ漬、にら、にんじん、チンゲンツァイ、しめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	ホールコーン、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、にら、しょうが、もやし	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマトケチャップ、アトマヒューズ、だいこん、きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース	こまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	しょうが、にんじん、ピーマン、トマトケチャップ、だいこん、ごぼう、ねぎ	
献立名	29	30	31	~1月献立紹介~		
	ホキの麦みそ焼き ごま和え ご飯 団子汁	キャラメルポテト 大豆入り シチュー にんじん食パン	おひたし かきたまうどん お好み揚げ	<p>11日(木)「おしるこ」 ・ 1月11日は「鏡開き」です。この日に、お供えておいた鏡餅を食べてその年の健康を願う風習があります。給食では手作りのお団子を入れた「おしるこ」を作る予定です。</p> <p>24日(水)~30日(火)「学校給食週間」 ・ くららの肉やソフト麺など昔なつかしの食材を使った献立を予定しています。給食の歴史を振り返り、学校給食の役割について改めて考えてみましょう。</p> <p>30日(火)「にんじん食パン」 ・ 清瀬市のにんじんを使った「にんじん食パン」が給食に初登場です。オレンジ色をしたほんのり甘い食パンで、新しいすてきな名前を絶賛募集中です。</p>		
	赤	★牛乳(飲用)、ホキ切り身60g、赤みそ、油揚げ、鶏肉もも	★牛乳(飲用)、大豆、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、かまぼこ、油揚げ、★たまご、★いか短冊、★冷凍むきえび、あおのり		
	黄	精白米、上白糖、白すりごま、精麦、冷凍白玉もち	★にんじん食パン70g、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、さつまいも、揚げ油、上白糖	★うどん、サラダ油、でんぶ、ん、★薄力粉、揚げ油、上白糖		
緑	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし	玉葱、にんじん、パセリ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン、トマトケチャップ、こまつな			

- ・ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・ 食材については、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の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal) 830