

12がつ こんだて表



きよせしりつきよせだいのんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 曜	ぎゅう 牛 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	金	チリビーンズドッグ ポトフ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく,フランクフルト, ごなかんてん,なまク リーム,プレーンヨー グルト	コッペパン,あぶら,こむ ぎ,じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ,キャ ベツ,セロリ,レモン	702 27.4 29.3 2.4
4	月	ごはん ちゅうかスープ しせんどうふ はなみかん	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,ぶたにく	こめ,むぎ,でんぶん,あ ぶら,さとう,こまあぶら	にんじん,しめじ,たまねぎ,ねぎ, たけのこ,こまつな,ほししいた け,しょうが,にんにく,みかん	601 24.1 17.3 1.8
5	火	ごまごはん どさんこ汁 ししゃものこうみあげ ゆてやさいごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,こんぶ,みそ,し しゃも	こめ,ごま,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,パ ター,でんぶん,あぶら, さとう	にんじん,とうもろこし,ねぎ, しょうが,ほうれんそう,キャベツ	687 28.9 23.7 1.9
6	水	ごはん うずらたまごいりとうふじる ゼリーフライ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう,とうふ,う ずらたまご,おから,おか か	こめ,むぎ,でんぶん, じゃがいも,あぶら,こむ ぎ,あぶら	ほうれんそう,ねぎ,たまねぎ, にんじん,はくさい,こまつな	637 21.4 21.0 2
7	木	チャーハン ワンタンスープ あんにと豆腐	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ごなかんてん	こめ,むぎ,あぶら,こま, ワンタン,さとう	ねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマ ン,もやし,ほうれんそう,ほしし いたけ,みかんかんづめ,ももかん づめ,パインかんづめ	637 21.1 19.1 1.5
8	金	ごはん いなかじる ホタテフライ しらたきのごまあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,ほたて	こめ,むぎ,さといも,あ ぶら,こむぎ,パン粉, ごま,さんおんとう	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ, キャベツ,しらたき,こまつな	642 26.8 18.2 1.4
11	月	まいたけごはん さつまじる きびなごあげ だいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,さつまあげ,とうふ, みそ,きびなご	こめ,いとこんにゃく,さ つまいも,あぶら,でんぶ ん,こむぎこ	まいたけ,にんじん,ねぎ,ごぼう, だいこん,キャベツ	609 24.8 14.9 2.3
12	火	スパゲティナポリタン やさいサラダ バークドチーズケーキ	ぎゅうにゅう,ウィン ナー,たまご,プレーン ヨーグルト,クリーム チーズ,なまクリーム	ハーフスパゲティ,あぶ ら,じゃがいも,さとう, こむぎこ	にんにく,たまねぎ,エリンギ, ピーマン,トマトピューレ,キャ ベツ,きゅうり,にんじん,レモン	612 21.1 24.1 2.1
13	水	カレーライス ビーンズサラダ りんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひよこめ,だいす	こめ,むぎ,じゃがいも, あぶら,こむぎ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ,きゅう り,キャベツ,りんご	711 21.5 23.3 1.8

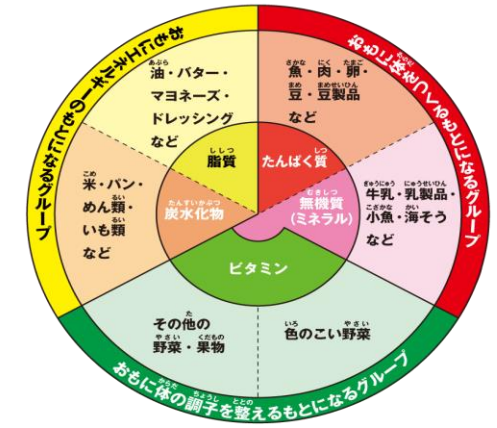
にち 曜	ぎゅう 牛 乳	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー(kcal)	
			ち 血や肉になる	ねつ 熱や力になる	からだ 体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)
14	木	セサミビスキュイパン ふゆのクリームに マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム	パンズパン,バター,さど う,こま,こむぎ,あぶ ら,じゃがいも	はくさい,かぶ,にんじん,たまね ぎ,きゅうり,とうもろこし	660 20.1 30.0 2.5	
15	金	ドセ リレ ンク クト	ごはん きのこじる さばのなんぶやき あげじゃがサラダ	ジョア,ぎゅうにゅう,と うふ,あぶらあげ,さば あぶら,さとう	こめ,むぎ,でんぶん,あ ぶら,こま,じゃがいも, あぶら,さとう	にんじん,しめじ,こまつな,キャ ベツ,きゅうり,とうもろこし,た まねぎ	639 27.2 19.4 1.4
18	月	ちゅうかどん はるさめスープ グレープかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,えび,うずらたま ご,ごなかんてん	こめ,むぎ,あぶら,でん ぶん,こまあぶら,はるさ め,さとう	たけのこ,はくさい,たまねぎ,ね ぎ,にんじん,しょうが,ほししい たけ,えのきたけ,こまつな,ぶど うジュース	629 26.8 14.7 2.1	
19	火	ごはん あおなじる いかにこうみやき かぼちゃのあまに はくさいのゆずづけ	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,いか	こめ,むぎ,でんぶん,こ まあぶら,さとう,こま, さんおんとう	ほうれんそう,ねぎ,しょうが,に んにく,かぼちゃ,はくさい,にん じん,ゆず	607 26.8 13.8 2	
20	水	みそラーメン ジャンボぎょうざ はなみかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ	むしちゅうかめん,こま あぶら,こまぎょうざの かわ,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ, たまねぎ,にんじん,ら,キャ ベツ,とうもろこし,みかん	672 26.3 25.7 2.6	

ごだいえいようそ 五大栄養素とは

ごだいえいようそ
五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無
機質(ミネラル)、ビタミンの5つの栄養素で、健康
な体を維持し、成長するために欠かせないもので
す。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた
献立を考えていきます。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、
食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに
分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と
脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる
「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質(ミネラル)はおもに体をつくるもとの「赤」のグルー
プ、ビタミンはおもに体の調子を整える「緑」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品には
この1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせない
ビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれています。



※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
 ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
 ※ エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g) は中学年の数字です。