

# 1がっ こんだて表



きよせしりつぎよせだいいんしょうがっこう  
清瀬市立清瀬第四小学校

にち 日 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) たんぱく質(g)
			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	脂質(g) 塩分(g)
11 木		ちらしずし すましじる おかかあえ おしるこ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,きざみのり,わかめ,とうふ,ちりめんじゃこ,おかか,あずき	こめ,むぎ,さんおんと,こま,あられふ,さとう,しらたまもち	かんびょう,にんじん,ほししいたけ,さやえんどう,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,だいこん	618 24.2 13.7 1.5
12 金		ごまごはん のっぺいじる ぶりのてりやき わふうあえ	ぎゅうにゅう,ぶり,わかめ	こめ,ごま,あぶら,さといも,こんにゃく,でんぶ,ん,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	603 26.0 19.7 1.7
15 月		にんじんパン クリームシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とり,にんじん,なまクリーム,あおだいす,だいす	にんじん,しょうが,キャベツ,じゃがいも,あぶら,ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	613 22.6 26.9 1.9
16 火		たまごそうすい チーズもち ごまあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう,とり,えび,たまご,チーズ,のり	こめ,もち,さとう,ごま	だいこん,ねぎ,しめじ,ほししいたけ,キャベツ,こまつな,もやし,ほんかん	636 30.2 19.2 2.5
17 水		ごはん みそじる しろみざかなとじゃがいものあげに おひたし	ぎゅうにゅう,わかめ,あぶらあげ,とうふ,みそ,メルルーサ,おかか	こめ,むぎ,でんぶ,ん,じゃがいも,あぶら,ごま,さとう	ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	600 26.2 15.8 2.1
18 木		マーボーどん ちゅうかサラダ りんご	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま,あぶら,でんぶ,ん,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,にんじん,キャベツ,きゅうり,りんご	635 22.6 18.3 1.9
19 金		ごはん うずらたまごいりとうふじる さばのごまみそやき ビーンズポテト	ぎゅうにゅう,とうふ,うずらたまご,さば,みそ,だいす,あおのり	こめ,むぎ,でんぶ,ん,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも	ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,しょうが	694 32.9 22.4 1.9
22 月		ごはん はっとじる ししゃものからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,ししゃも	こめ,むぎ,さといも,こむぎこ,でんぶ,ん,あぶら,さんおんと,ごま,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,ほうれんそう,はくさい,もやし	695 26.9 21.6 1.7
23 火		ツナピラフ パスタスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう,ツナ,ベーコン,ぶたにく,プレーンヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,リボンマカロニ	たまねぎ,にんじん,コーン,パセリ,こ,みかんかんづめ,ももかんづめ,パインかんづめ	638 20.9 17.6 1.8
24 水		おにぎり とんじる さけのおやき あおなのあえもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,みそ,さけ	こめ,むぎ,あぶら,さといも,こんにゃく,ごま	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,はくさい,えのきたけ	634 31.2 17 2.0
25 木		コッペパン いちごジャム ワンタンスープ くじらのたつたあげ はくさいサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,くじら	コッペパン,いちごジャム,ワンタン,ごまあぶら,あぶら,じょうしんこ,でんぶ,ん,ごま	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,ほししいたけ,にんにく,しょうが,はくさい,きゅうり	597 33 19.8 2.4

にち 日 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) たんぱく質(g)
			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	脂質(g) 塩分(g)
26 金		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	ぎゅうにゅう,だいす,ぶたにく	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり	715 24.3 26.0 2.1
29 月		ふゆやさいかレーライス かいそうサラダ りんご	ぎゅうにゅう,ぶたにく,かいそうミックス	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,ごまあぶら,ごま	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,キャベツ,きゅうり,りんご	741 21.0 27.3 2.0
30 火		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,わかめ,なまクリーム	うどん,さとう,ごま,こむぎこ,バター	こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,もやし,レモン	689 27.6 26.8 2.2
31 水		ごはん きのこじる コロッケ キャベツのからししょうゆかけ	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ,ぶたにく	こめ,むぎ,でんぶ,ん,じゃがいも,あぶら,マッシュポテト,こむぎこ,パンこ,あぶら	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな,たまねぎ,キャベツ,もやし	699 24.7 22.1 2.0

- ※ 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。

## 新年もよろしくおねがいいたします



知っていますか 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名づけられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められたいろいろな行事が行われます。

### 七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

### 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

### 小正月



昔の昔で、1年で最初の満月の日、小豆かゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

この期間は、昔の給食の紹介の献立と清瀬市の郷土料理です。

24日(水) 明治22年 25日(木) 昭和37年 26日(金) 昭和44年 29日(月) 昭和51年 30日(火) 清瀬市

ご家庭でも子どもの頃の給食のことや印象に残っている出来事など話合ってみてはいかがでしょうか。