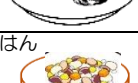
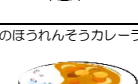
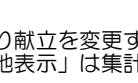


日曜	主 食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	× モ	エネルギー たんぱく質
8 水	チキンピラフ 		ミネストラスープ フレンチサラダ みかんかん	牛乳(飲用),とりにく, ぶたにく,ベーコン,こ なかなてん	せいはくまい,はつが げんまい,バター,油, シェルマカロニ,じゃ がいも,さとう	たまねぎ,にんじん,とまとかんづめ, キャベツ,きゅうり,みかんかじゅう	ミネストラスープは、代表的なイタリア のスープの一つです。「ミネストラ」は 野菜が入っているスープのことを言いま す。給食でもたくさんの野菜を使って スープを作ります。	569 18.9
9 木	しょうゆラーメン 		だいすといものじゃこがらめ やさいとツナのあえもの	牛乳(飲用),ぶたにく, だいす,ちりめんじゃ こ,ツナ	むしちゅうかめん,ご まあぶら,あぶら,さつ まいも,かたくくり,さ とう,ごま	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,にんじ ん,ほうれんそう,キャベツ	大豆といものじゃこがらめは、カリッと 揚げた大豆といもに甘辛いタレをじゃこ と一緒にからめた料理です。ちょっとし た箸休めにいかがですか。	574 25.1
10 金	ごぼうととりにくのごはん 		しらたまだんごじる やさいのそくせきづけ	牛乳(飲用),とりにく, あぶらあげ,ぶたにく, とうふ,みそ,かつおぶ し	せいはくまい,はつが げんまい,あぶら,さ とう,ごま,しらたまも ち,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しょう が,キャベツ	今日は、鏡開きの献立です。鏡開きとは、 年末に飾った鏡餅を割って食べ、一年間健 康で過ごせるように行う行事です。給食で は、白玉餅を使った汁ものをつくりま す。	541 23.1
13 月	成人の日							
14 火	ちゃんこうどん 		ポテトたこあげ わふうあえ	牛乳(飲用),とりにく,い ちちく,あぶらあげ,か つおぶし,たこ,たまご あおりの,カットわかめ	うどん,あぶら,じゃがい も,かたくくり,こむ ぎこ	ほししいだけ,だいこん,にんじん,はく さい,ねぎ,ほうれんそう,しょうが,キャ ベツ,もやし	たこ焼き風のポテトたこあげを作ります す。じゃがいもを蒸してつぶしたものと たこを混ぜて丸め、油で揚げて作ります す。	572 32.1
15 水	マーボーはるさめどん 		にらたまスープ 牛乳かん	牛乳(飲用),とうふ,ぶ たにく,みそ,とりにく, たまご,こなかなてん, 牛乳(調理用),なまク リーム	せいはくまい,はつが げんまい,あぶら,さんお んとう,はるさめ,かたく くり,ごまあぶら,さ とう	しょうが,にんにく,ねぎ,ほししいだけ, たまねぎ,にんじん,にら	麻婆春雨丼は、麻婆春雨をご飯にのせる 人気のあるメニューです。よくかんで食 べるようにしましょう。	679 24.8
16 木	ごまごはん 		こんさいじる わかさぎのからあげ いそあえ ほんかん	牛乳(飲用),かつおぶ し,わかさぎ,きざみの り	せいはくまい,ごま,さ といも,あぶら,かたく くり,こむぎこ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベ ツ,ほうれんそう,えのきたけ,しめじ,と うもろこし,ほんかん	冬においしくなる、わかさぎをから揚げ にします。ししゃもより骨も身も柔らか く、食べやすい小魚です。	534 20.8
17 金	ごはん 		とんじる ぶりのてりやき かぶのゆすふうみ	牛乳(飲用),ぶたにく, とうふ,みそ,かつおぶ し,ぶり	せいはくまい,はつが げんまい,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さ とう	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょう が,かぶ,ゆずかじゅう	「ぶり」は大きさによって名前が変わる 魚です。このような魚を「出世魚」と言 います。ぶり以外の呼び名はどんなもの があるか調べてみましょう。	623 31.1
20 月	かてうどん 		ツナとわかめのあえもの にんじんケーキ	牛乳(飲用),かつおぶし,ぶ たにく,あぶらあげ,ツナ, カットわかめ,なまク リーム,牛乳(調理用),たま ご	うどん,さとう,ごま, こむぎこ,バター	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,ねぎ, えのきたけ,キャベツ,レモンかじゅう	今日の給食は、清瀬市の郷土料理です。清瀬市 では昔、盛んに小麦を育てていました。どの家 庭でもうどんを作り食べていたそうです。かて とは、うどんにのせる野菜のおかずのこと です。	631 25.9
21 火	きのこごはん 		みそしる さばのなんぶやき ゆかりづけ いよかん	牛乳(飲用),あぶらあ げ,きざみのり,みそ,か つおぶし,さば	せいはくまい,はつが げんまい,じゃがいも, あぶら,ごま	まいたけ,えのきたけ,しめじ,ほししい だけ,たまねぎ,だいこん,キャベツ,ゆか りこ,いよかん	「ゆかり」とは、赤しそ紫色を「縁 (ゆかり)の色」と言うことからこの名 前がついています。香りや色を楽しんで 食べましょう。	580 28.0
22 水	ごはん 		てづくりふりかけ ごもくみそしる いりどり	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,おかかけすり, あおりの,あぶらあげ, かつおぶし,みそ,とりに く	せいはくまい,はつが げんまい,ごま,じゃがい も,こんにゃく,さ といも,あぶら,さんお んとう	キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし,たけの こ,れんこん,ごぼう,ほししいだけ	たくさんの具材をだし汁で煮込んだいり どりを作ります。お弁当のおかずにもなる 料理です。	561 27.0
23 木	ツナピザトースト 		コーンシチュー コールスローサラダ	牛乳(飲用),ツナ,ピザ チーズ,とりにく,牛乳 (調理用),なまク リーム	しょくパン,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう	たまねぎ,トマトピューレ,とうもろこ し,クリームコーンかんづめ,にんじん, キャベツ,きゅうり	まぐろやかつおのことを英語で「ツナ」 と言います。このツナを缶詰にしたもの がツナ缶です。よく噛んで、ツナの風味 を味わいましょう。	702 28.9
24 金	わかめおにぎり 		けんちんじる さけのしおやき あおなのあえもの	牛乳(飲用),たきこみ わかめ,とうふ,かつお ぶし,さけ	せいはくまい,はつが げんまい,こんにゃく, さといも,ごまあぶら, あぶら,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,ほうれ んそう,はくさい,えのきたけ	明治22年、山形県の小学校で昼ご飯と して、おにぎり、鮭の塩焼き、つけもの が用意されました。これが学校給食の始 まりとされています。	573 28.1
27 月	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	牛乳(飲用),とりにく, きびなご,こなかなて ん,牛乳(調理用),れん にゅう,なまク リーム	せいはくまい,はつが げんまい,ごま,あぶら,か たくくり,こむぎこ,あぶ ら,ごま,さとう,あまな つ	しょうが,ねぎ,ほししいだけ,にんじん, たくあん,ほうれんそう,もやし,みかん かんづめ	今日のメニューは九州地方の南にある、 鹿児島県の郷土料理です。「けいはん」 はおいおいに食べてほしいそうです。給食 では、汁をかけて食べます。	569 27.1
28 火	のざわなごはん 		いなかにる ちくさやき ごもくまめ	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,とりにく,と うふ,かつおぶし,たま ご,とりにく,だいす,こん ぶ,さつまあげ	せいはくまい,はつが げんまい,あぶら,ご ま,じゃがいも,さ とう,こんにゃく,さんお んとう	のざわなづけ,だいこん,ごぼう,はくさ い,ねぎ,にんじん,ほうれんそう	今日は長野県の郷土料理です。長野県は 山に囲まれた自然豊かなところです。冬 が近くなると野菜漬けを作ることが多 いそうです。	650 34.0
29 水	きよせのほうれんそうカレーライス 		ビーンズサラダ	牛乳(飲用),とりにく, なまクリーム,あおだ いす,だいす	せいはくまい,はつが げんまい,あぶら,こむ ぎこ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほうれん そう,トマトピューレ,キャベツ,にんじ ん	給食でカレーライスが登場し始めたの は、昭和57年からです。今日のカレー は、清瀬市産のほうれん草を沢山使っ た、ほうれん草カレーライスです。	649 22.2
30 木	せんだいのたまごとしどん 		みそしる ずんだもち	牛乳(飲用),とりにく, かまぼこ,たまご,あぶ らあげ,みそ,かつおぶ し	せいはくまい,はつが げんまい,ごまあぶら,あ ぶら,さとう,かたくくり, しらたまもち	たまねぎ,だいこん,にんじん,ねぎ,えだ まめ	宮城県の郷土料理では「あぶらふ」とい う「ふ」を使います。精進料理の食材とし ても使われています。食べるときのジュー ッとした食感を味わいましょう。	640 27.7
31 金	コッペパン 		クリームシチュー ブロッコリーサラダ サワーかん	牛乳(飲用),ひよこまめ, ベーコン,とりにく,牛乳 (調理用),なまク リーム,こ なかなてん,にゅうさん きんいんりょう	コッペパン,じゃがい も,こむぎこ,あぶら, バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー	緑黄色野菜のブロッコリーは、キャベツ の仲間です。つぼみの部分より、茎の方 に栄養素がたくさん含まれているので、 捨てずに食べましょう。	614 21.3

①都合により献立を変更することがあります。②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）③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です！
学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子供たちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。

