

令和6年度 よていこんだてひょう（令和6年12月分）



清瀬市立清瀬第十小学校  
校長 鈴木 竜二

| 日曜  | 主 食                      | 牛乳 | お か ず                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                     | メ モ                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----|--------------------------|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2月  | ごはん<br>                  |    | わかめじる<br>あつあげとぶたにくのみそいため            | 牛乳(飲用),カットわかめ,かつおぶし,ぶたにく,あつあげ,みそ                     | せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,こんにゃく,さとう,ねりごま,かたくりこ           | たけのこ,えのきたけ,ねぎ,しょうが,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほししいたけ                        | 厚揚げと豚肉、キャベツなどをみそで炒めたおかずです。米と豚肉はお互い足りない栄養素を補い合うバランスの良い組み合わせです。            | 561<br>25.8        |
| 3火  | きなこあげパン<br>              |    | ボトフ<br>ビーンズサラダ                      | 牛乳(飲用),きなこ,ぶたにく,フランクフルト,あおだいず,だいず                    | コッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも                                | たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ                                                   | コトコト煮込むボトフを作ります。野菜とフランクフルトの味が一つになっておいしい煮汁になります。                          | 625<br>24.5        |
| 4水  | チキンライス<br>               |    | スペインふうオムレツ<br>ペイザンヌスープ              | 牛乳(飲用),とりにく,ぶたにく,たまご,こおりどうふ                          | せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,はるさめ                     | たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しょうが,キャベツ,かぶ                                        | 卵焼きに、ほうれん草、玉葱、ひき肉が入ったスペイン風のオムレツをつくります。お弁当にもお勧めのおかずです。                    | 569<br>24.4<br>2.2 |
| 5木  | ごはん<br>                  |    | けんちんじる<br>さばのなんぶやき<br>いそあえ<br>みかん   | 牛乳(飲用),とうふ,かつおぶし,さば,きざみのり                            | せいはいくまい,はつがげんまい,こんにゃく,さといも,ごまあぶら,あぶら,いりごま          | 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,みかん                    | 海苔の風味がおいしい、いそあえは子供たちにも人気です。海苔の香りで減塩にもなる和え物です。                            | 580<br>27.8        |
| 6金  | ちゅうかどん<br>               |    | ワンタンスープ<br>りんご                      | 牛乳(飲用),いか,えび,ぶたにく,うずらたまご                             | せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら,ウェーブワンタン           | しょうが,たけのこ,はくさい,たまねぎ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほししいたけ,もやし,ほうれんそう,りんご             | いかやえび、野菜がたくさん入った中華丼は、日本で作られた料理です。                                        | 570<br>25.1        |
| 9月  | スパゲティアラビアータ<br>          |    | はなやさいサラダ<br>キャラメルポテト                | 牛乳(飲用),ぶたにく,なまクリーム                                   | ハーフスパゲティ,あぶら,さとう,さつまいも,あぶら,バター,みずあめ                | しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,エリンギ,トマトかんづめ,トマトピューレ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり | ブロッコリーやカリフラワーは、花野菜と言って、花の部分を食べる野菜です。花が咲く前のつぼみの状態で食べます。                   | 675<br>21.0        |
| 10火 | ツナピザトースト<br>             |    | しろいんげんと<br>やさいのスープ<br>マセドアンサラダ      | 牛乳(飲用),ツナ,ピザチーズ,しろいんげんまめ,とりにく                        | しょくパン,あぶら,じゃがいも,さとう                                | たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,にんじん,かぶ,キャベツ,しめじ,きゅうり,とうもろこし                    | ピザトーストにツナを入れて、ツナピザトーストを作ります。ツナの味が、ピザトーストをよりおいしくしています。                    | 574<br>27.1        |
| 11水 | にしょくどん<br>               |    | ごもくみそしる<br>キャベツのそくせきづけ              | 牛乳(飲用),とりにく,たまご,あぶらあげ,かつおぶし,みそ                       | せいはいくまい,はつがげんまい,さとう,あぶら,じゃがいも,いりごま                 | ごぼう,しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,もやし                                            | 2色丼は、炒り卵と鶏肉のそぼろの2色の具をご飯に乗せて食べます。                                         | 547<br>24.4        |
| 12木 | バターライスの<br>エビクリームソース<br> |    | レンズまめのスープ<br>かいそうサラダ                | 牛乳(飲用),えび,とりにく,牛乳(調理用),なまクリーム,ペーコン,レンズまめ,かいそうミックス    | せいはいくまい,はつがげんまい,バター,こむぎこ,あぶら,じゃがいも,さとう             | にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,かぶ,キャベツ,トマトかんづめ,きゅうり                           | 今日のご飯は、バターライスの上に、えびが入ったホワイトソースをかけて食べます。えびの旨味を味わってください。                   | 685<br>24.4        |
| 13金 | マーボーどん<br>               |    | はるさめスープ<br>サワーかん                    | 牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,うずらたまご,こなかんてん,にゅうさんきんいりょう         | せいはいくまい, はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぶん,りょくとうはるさめ,いりごま | 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,ほうれんそう                              | マーボー豆腐をご飯に乗せて食べる、マーボー丼を作ります。マーボー豆腐は、ごはんのにせるので少し濃い味に仕上げます。                | 647<br>26.2        |
| 16月 | こうやどうふごはん<br>            |    | みそしる<br>わかさぎのからあげ<br>ゆでやさいごまだれかけ    | 牛乳(飲用),ぶたにく,こおりどうふ,カットわかめ,みそ,かつおぶし,わかさぎ              | せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,じゃがいも,かたくりこ,こむぎこ,すりごま      | ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう,キャベツ,もやし                               | わかさぎ釣りをしたことがありますか。厚く張った氷に穴をあけて釣り糸を垂らして釣ります。この釣り方は北日本地域だけです。              | 578<br>25.9        |
| 17火 | ジャージャーめん<br>             |    | ジャンボぎょうざ<br>ミックスフルーツ                | 牛乳(飲用),ぶたにく,みそ                                       | むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ,ぎょうざのかわ,こむぎこ          | にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,キャベツ,にら,みかんかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ       | ジャンボぎょうざは、名前の通り大きなぎょうざです。直径16cm位の大きな皮に、具を詰めて油で揚げて作ります。                   | 659<br>26.4        |
| 18水 | ぶたどん<br>                 |    | にらたまじる<br>ひじきあえ                     | 牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,たまご,うずらたまご,みそ,かつおぶし,ひじき              | せいはいくまい,はつがげんまい,こんにゃく,さとう,いりごま,あぶら                 | にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,にら,ねぎ,ほうれんそう,だいこん                                   | 強いにおいを持つにらは、「古事記」や「日本書紀」にも薬用として記されています。卵と一緒に食べることで、頭と体の健康に役立ちます。         | 542<br>24.3        |
| 19木 | いかごはん<br>                |    | かなざわおでん<br>やさいのそくせきづけ               | 牛乳(飲用),いしかわけんのいか,あげボール,なると,やきちくわ,むすびこんぶ,うずらたまご,かつおぶし | せいはいくまい,もちごめ,あぶら,じゃがいも,こんにゃく,やきふ                   | にんじん,ごぼう,しょうが,だいこん,キャベツ,きゅうり                                         | 石川県から、いかを届けていただきます。年の初めにあった、地震復興のため「石川県食材を食べて応援」メニューです。                  | 561<br>29.4        |
| 20金 | じゃこごはん<br>               |    | さわにわん<br>さわらのゆすみそやき<br>かぼちゃのあまに     | 牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,ぶたにく,かつおぶし,さわら,みそ                     | せいはいくまい, はつがげんまい,いりごま,あぶら,さとう                      | だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほししいたけ,ゆず,かぼちゃ                                      | 明日は冬至です。ゆずやかぼちゃを使った冬至のメニューにしました。冬至にかぼちゃを食べると冬に風邪をひかないと言われてます。しっかり食べましょう。 | 564<br>27.9        |
| 23月 | ごまごはん<br>                |    | こんさいじる<br>さけのちゃんちゃんやき<br>きんときまめのあまに | 牛乳(飲用),かつおぶし,さけ,みそ,きんときまめ                            | せいはいくまい,いりごま,じゃがいも,あぶら,さとう,バター                     | にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,たまねぎ                                           | ちゃんちゃん焼きは、魚と野菜をみそ味で焼いた北海道の郷土料理です。バターとみその風味がおいしいさのポイントです。                 | 570<br>27.7        |
| 24火 | ちゃんこうどん<br>              |    | さつまいもむしパン<br>わふうあえ                  | 牛乳(飲用),とりにく,いか,やきちくわ,あぶらあげ,かつおぶし,牛乳(調理用),たまご,カットわかめ  | うどん,あぶら,こむぎこ,さとう,さつまいも                             | ほししいたけ,だいこん,にんじん,はくさい,ほうれんそう,キャベツ,もやし                                | 「ちゃんこ鍋」を給食用にアレンジしたものが「ちゃんこうどん」です。体が温まる煮込みうどんです。                          | 560<br>28.4        |
| 25水 | カレーピラフ<br>               |    | やさいスープ<br>バイクドチーズケーキ                | 牛乳(飲用),ぶたにく,クリームチーズ,プレーンヨーグルト,なまクリーム,たまご             | せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,バター,じゃがいも,こむぎこ,さとう             | にんにく,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,キャベツ,レモンかじゅう                                   | 今日で今年の給食が終了します。給食室からのクリスマスプレゼントとして、バイクドチーズケーキを作ります。                      | 573<br>18.4        |

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HPIにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPIにも公開しています。

おすすめの **冬至** の食べ物



かぼちゃ きんかん にんじん レンコン うどん

今年の冬至は  
12月22日です。



冬の健康を守ろう！ ビタミンACED



