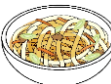
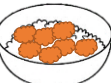


にち 日 曜	しゅ 主 食	ぎゅう 牛 乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
1 月	ごはん 		みそしる さばのピリからやき たこときゅうりのあえもの	牛乳(飲用),あぶら あげ,みそ,かつおぶ し,さば,カットわか め,たこスライス	せいはいくまい,はつがげ んまい,さとう,ごま,あぶ ら,さんおんとう	だいこん,にんじん,ねぎ,にんにく, しょうが,きゅうり,もやし,たまね ぎ	今日は、「半夏生（はんげしょう）」で す。半夏生とは、夏至から数えて11日目 からの5日間をいいます。田植え作業が終 わるころなので、植えた稲がしっかりと大地 に吸い付くように願いを込めてたこを食べ る習慣があります。	595 32.0
2 火	きつねうどん 		わふうあえ キャラメルポテト	牛乳(飲用),とり にく,かつおぶし,あぶ らあげ,カットわか め,なまクリーム	うどん,さとう,さつま いも,あぶら,バター,みずあ め	こまつな,にんじん,ねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし	給食では、油揚げをうどんと一緒に煮 込んできつねうどんを作ります。和え 物の他に、甘くてコクのあるキャラメ ルポテトを添えます。きつねうどん も、キャラメルポテトも人気メニュー です。お楽しみに。	590 20.4
3 水	マーボーどん 		ちゅうかコーンスープ	牛乳(飲用),とうふ, ぶたにく,みそ,たま ご,うすらたまご	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,かたくりこ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ, ほししいたけ,にら,とうもろこし, クリームコーンかんづめ,にんじ ん,こまつな	マーボー豆腐をご飯に乗せて食べる丼 メニューです。今日のマーボー豆腐 は、ご飯と相性がよくなるようにいつ もより少し濃い目の味付けにしていま す。	607 26.7
4 木	セサミトースト 		ポークビーンズ グリーンサラダ	牛乳(飲用),だいず, ぶたにく,なまク リーム	パン,バター,はちみつ,す りごま,あぶら,じゃがい も,さとう,こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん,たま ねぎ,マッシュルーム,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり,もや し	アラビアンナイトのお話の中に、「開 け、ごま」と言ってドアが開くシー ンがあります。収穫するときごまは、さ やに入っています。熱するとさやがは じけるので、この様子をたとえたと言 われています。	603 23.0
5 金	あなごちらしどん 		たなばたそうめんじる おかかあえ 	牛乳(飲用),むしあな ご,きさみのり,ぶたに く,あぶらあげ,ちらし かまぼこ,かつおぶし, いとけすり	せいはいくまい,ごま,さん おんとう,さとう,そうめ ん	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ, キャベツ,こまつな,もやし	七夕メニューとして、天の川をイメ ージした、そうめんを汁の中に入れま す。あなごちらし丼にそうめん汁を かけて、ひつまぶしの様にして食べて もおいしく食べられる工夫をしていま す。	555 26.0
8 月	ごまごはん 		けんちんじる ぶたにくとなつやさいのもの	牛乳(飲用),とうふ, かつおぶし,ぶたに く	せいはいくまい,ごま,こん にゃく,ごまあぶら,あぶ ら,じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,に んにく,しょうがたまねぎ,なす,ト マト	トマトやなすなどを豚肉と一緒に煮物 にします。出来上がりのイメージは、 夏野菜も一緒に入った肉じゃがです。 豚肉と夏野菜を一緒に食べることで、 ビタミンの吸収が上昇し、暑さに負け にくい体を作る手助けになります。	582 22.8
9 火	ごはん 		みそしる メルルーサのかわりソース キャベツのそくせきづけ	牛乳(飲用),あぶら あげ,みそ,かつおぶ し,メルルーサ	せいはいくまい,はつがげ んまい,じゃがいも,かた くりこ,しょうしんこ,あ ぶら,さとう,ごま	ねぎ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,もやし,しょうが	メルルーサは、タラに似た白身の魚で す。このメルルーサをてんぷらにし て、たまねぎを入れたドレッシングを かけて仕上げるのが「メルルーサのか わりソース」です。お弁当のおかず にもお勧めです。	579 26.5
10 水	ちゅうかどん 		にらたまスープ れいとうみかん	牛乳(飲用),いか,え び,ぶたにく,とり にく,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	しょうが,たけのこ,はくさい,たま ねぎ,ねぎ,にんじん,ちんげんさい, ほししいたけ,にら,れいとうみか ん	にらと卵の組み合わせは、とても良い 組み合わせです。にらに含まれるビタ ミンCが鉄分の吸収を手助けし、たん ぱく質が豊富な卵と一緒に食べるこ とで体に必要な栄養がバランスよくと ることができるからです。	570 26.0
11 木	スパゲティ なつやさいソース 		マセドアンサラダ ヨーグルトかん	牛乳(飲用),ベー コン,ぶたにく,こ なチーズ,こなか んてん,牛乳(調 理用),なまク リーム,プレー ンヨーグルト	スパゲティ,オリーブあ ぶら,あぶら,さとう,じゃ がいも	セロリー,しょうが,にんにく,たま ねぎ,なす,ズッキーニ,にんじん, マッシュルーム,トマト,トマト ピューレ,きゅうり,とうもろこし, レモンかじゅう	夏野菜の、なすやズッキーニ、トマ トを入れたソースをからめて食べるス パゲティを作ります。野菜をたくさん 食べられるメニューです。しっかり食 べましょう。	666 26.3
12 金	とうもろこしごはん 		やきししゃも かきたまじる ごまあえ	牛乳(飲用),とり にく,とうふ,たまご, かつおぶし,ししゃも	せいはいくまい,はつがげ んまい,かたくりこ,すり ごま,ねりごま,さんお んとう	とうもろこし,こまつな,ねぎ,もや し	とうもろこしご飯は、ホールコーン を使います。とうもろこしのやさしい 甘みで、更においしいご飯になります。 生のとうもろこしで作るときは、身 をそぎ、とうもろこしの軸と一緒に炊 くとおいしく出来上がります。	563 28.9
15 月	う む の ひ							
16 火	ガーリックトースト 		ポトフ ひじきサラダ	牛乳(飲用),ぶたに く,フランクフルト, ツナ,ほしひじき	しょうパン,バター,あぶ ら,じゃがいも,すりご ま,さとう	にんにく,パセリこ,たまねぎ,にん じん,キャベツ,セロリー,だい こん,もやし,とうもろこし	ポトフはフランスの家庭料理です。 フランス語で「火にかけた鍋」という 意味になります。肉や野菜から旨味 が出てひとつの料理になるメニュー です。	563 22.9
17 水	タコライス 		もずくスープ はるさめサラダ	牛乳(飲用),ぶたに く,ひよこめめ,ダイ スチーズとり にく,とうふ,もずく, うすらたまご	せいはいくまい,あぶら, ごま,はるさめ,ごまあ ぶら	にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマ トかんづめ,えのきたけ,ねぎ,に んじん,キャベツ,もやし	タコライスとは、タコスの具材をご 飯の上に乗せた沖縄の料理です。少 し辛めの味付けにした肉や野菜を 作ります。もずくも、沖縄でたく さん収穫できる海藻です。味わ って食べましょう。	599 24.8
18 木	ごはん 		ホキのねぎみそやき とうがんじる ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),ぶたに く,かつおぶし,ホキ, みそ	せいはいくまい,はつがげ んまい,じゃがいも,かた くりこ,すりごま,さん おんとう,ねりごま,ごま あぶら	にんじん,ねぎ,えのきたけ,とう が,しょうが,にんにく,こまつ な,キャベツ,もやし	「冬瓜（とうがん）」は夏野菜の 一つです。夏野菜なのに、「冬」の 字が使われています。それは、皮 が厚く、冬まで保存できる野菜 (瓜)だからだそうです。	550 28.1
19 金	なつやさいカレー 		ビーンズサラダ フルーツサイダーポンチ	牛乳(飲用),とり にく,牛乳(調 理用),あ おだいず,だいず	せいはいくまい,はつがげ んまい,あぶら,こむぎ こ,バター,ごまあぶら, サイダー	しょうが,にんにく,たまねぎ,か ぼちゃ,にんじん,トマト,ピー マン,なす,きゅうり,キャベツ, もやし,おうとうかんづめ, パインかんづめ,みかんかんづ め	今日のカレーには、夏野菜のなす、 かぼちゃ、トマトを使います。夏 の強い日差しを浴びて育った野菜 は、夏を乗り切るために必要な ビタミンが沢山入っています。し っかり食べて元気に夏休みを迎え ましょう。	701 22.0

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。