

令和6年度 1月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校

校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	
出張！給食コラム						
	日頃より、給食へのご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。 今年も残すところわずかとなりました。 新しい年に向けて、安心でおいしい給食を提供できるよう給食室一同準備しております。 1月も引き続き、栄養バランスに配慮し、季節感のある食材を取り入れたメニューをお届けします。どうぞよろしくお願ひいたします。 寒さが厳しくなる季節ですが、温かい食事で心も体も温まり、元気に新年を迎えられますようお祈り申し上げます。					
献立名	日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	7	8 690kcal・23.4g 14.5g・2.4g	9 730kcal・30.4g 33.6g・3.5g	10 794kcal・30.3g 18.8g・2.3g	
赤	赤 血や肉になる	始業式 (給食なし)		wakameあえ サワーかん あけぼのごはん 肉じゃがうま煮 きなこ揚げパン	じゃが芋のチーズ煮 白菜と肉団子のスープ のりあえ	
黄	黄 熱や力のもとになる			★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切れ)、生揚げカットわかめ、★乳酸菌飲料(殺菌)、粉窓天 精白米、こま油、じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、★白いごま にんじんしょうが玉葱、干し椎茸、さやいんげん、こまつな、キャベツ	★牛乳(飲用)、きな粉(大豆)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、ベーコン(短冊)、★ダイスチーズ、ひよこまめ(乾)、★牛乳(調理用) 精白米、精麦、三温糖、こま油、サラダ油、白いごま、白玉粉、上新粉	
緑	緑 体の調子を整える			はくさい、にんじん、ほうれんそう、しょうが、ねぎ、えのきだけ、★もやし、玉葱、ホールコーン(冷凍)、Jパリ粉	にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、しょが、こまつな、ほうれんそう、★もやしはくさい、えのきだけ	
献立名	13	14 690kcal・33.6g 23.0g・3.0g	15 749kcal・34.7g 22.5g・2.3g	16 773kcal・29.9g 28.4g・2.5g	17 773kcal・27.6g 21.0g・2.7g	
赤	成人の日		焼きししゃも 金焼きピビンバ 中華スープ	鰯のビリ辛焼き・ ひじきの磯煮 麦ご飯 さつま汁	アップルケーキ スパゲティ ツナおろしソース	コロッケ ご飯・のりの佃煮 ちゃんこ汁
黄			★牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、ししゃも(生干し)、★うずら卵(水煮)、生揚げ	★牛乳(飲用)、さわら(切り身)60g、赤みそ、干ひじき(乾燥)、乾、大豆(国産、乾)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、豚モモ肉(こま切れ)、木綿豆腐、白みそ	★牛乳(飲用)、オイルソース(リーフ)、きざみのり、冷凍むきえび、★いか、短冊、カットわかめ、★たまご	精白米、精麦、三温糖、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、★薄力粉(生)、★パン粉(乾燥)、揚げ油、糸こんにゃく、こま油
緑			にんじんこまつなはくさい、ねぎ、★もやし、しょうが、にんにく、だいこん、チゲンツツイ	にんじんだいこん、ねぎ、こまつな	にんじん、玉葱、トマトケチャップ、ごぼう、だいこん、干し椎茸、はくさい、じえのきだけ、ねぎ	にんじん、玉葱、トマトケチャップ、ごぼう、だいこん、干し椎茸、はくさい、じえのきだけ、ねぎ
献立名	20 747kcal・26.4g 26.1g・3.1g	21 712kcal・33.9g 29.1g・3.7g	22 738kcal・31.3g 22.4g・2.0g	23 711kcal・34.8g 25.2g・2.9g	24 701kcal・31.6g 20.4g・2.4g	
赤	大学芋 みそキムチ ラーメン	高野豆腐の卵焼き・ おかかあえ ゆかりご飯 吳汁	かつおとじゃが芋の甘辛あえ 麦ご飯 むらくも汁	わかさぎのから揚げ ソト・アヤム ナシゴレン	さばの塩焼き・煮浸し わかめおにぎり すいとん	
黄	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切れ)、★うずら卵(全卵)、赤みそ、八丁みそ、オイルソース(リーフ)	★牛乳(飲用)、豆乳(国産)、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、かつお(角切り)、★たまご、鶏肉モモ(小間)	★牛乳(飲用)、冷凍むきえび、豚モモ肉(こま切れ)、★たまご(個付け)、鶏肉モモ(小間)、わかさぎ	★牛乳(飲用)、炊込みわかめ、さば切り身60g、油揚げ、鶏肉モモ(小間)	
緑	★蒸し中華めん、こま油、サラダ油、上白糖、さつまいも、揚げ油、水あめ(酸糖化)、★黒いりごま	精白米、精麦、★白いごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも	精白米、精麦、こま油、サラダ油、三温糖、普通はるさめ(乾)、でんぶん、★薄力粉、揚げ油	精白米、精麦、白玉粉、★薄力粉、サラダ油	ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、こまつな	
献立名	27 740kcal・30.2g 25.8g・3.2g	28 725kcal・33.7g 29.5g・3.0g	29 831kcal・26.3g 24.2g・2.1g	30 872kcal・38.7g 32.9g・3.4g	31 755kcal・32.6g 27.0g・2.9g	
赤	いかと大豆の甘辛揚げ・ 野菜の風味漬け 五色ご飯 栄養みそ汁	ツナサラダ ソフト麺 ミートソース	ヨーグルトかん ポークカレー 海藻サラダ	くじらとじゃが芋の青のりあえ ニンニンパン きよせシチュー	りんご ごま麻婆丼 わかめと卵のスープ	
黄	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、干ひじき(乾、粒)、★いかと短冊大豆(国産)、刻み昆布(小切り)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、★粉チーズ、オイルソース(リーフ)	★牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切れ)、ひよこまめ(乾)、海藻ミックス、干ひじき(乾、粒)、粉窓天、★フレーノヨーグルト	★牛乳(飲用)、鶏肉モモ(角)、だら角切2、5cm角、★牛乳(調理用)、★チーズ、★生クリーム、くじら肉、赤肉、あおり	★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、赤みそ、鶏肉モモ(小間)、カットわかめ、油揚げ、★たまご	
緑	ほうれんそう、にんじん、しょが、こまつな、かぶはくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、セロリ、トマトケチャップ、トマトピューレ、★もやし、キャベツ、レモン果汁	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、黒砂糖、こま油、上白糖	★にんじんパン40g、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、じゃがいも、揚げ油、でんぶん	精白米、精麦、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、★白いりごま	
	玉葱、にんじん、バセリ	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、★もやし	玉葱、にんじん、トマトクリームコーン缶詰、はくさい、いはうれんそう、にんにく、しょが	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にらだいこん、チゲンツツイ、いはうれんそう、にんにく、40玉		

- 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- 食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ドレッシング類は別配食の形になります。



※アレルギー食品には、
★を表示しています。

◎1人分の量を守って、
おいしく食べましょう。



学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。
「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全體の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全體の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満