

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	
	<div><div><div>出張！給食コラム</div><div>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いいたします。 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。</div></div><div><div>10日(金)「おしるこ」 1月11日は「鏡開き」です。 給食では手作りのお団子を入れた「おしるこ」を作る予定です。</div><div>24日(金)～30日(木)「学校給食週間」 くじらの肉やソフト麺など昔ながらの食材を使った献立を予定しています。</div><div>30日(木)「にんにんパン」 清瀬市のにんじんを使った「にんにんパン」オレンジ色をしたほんのり甘い食パンです。</div></div></div>					
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	7	8	9	10
	<div>皿 小皿 椀 丼</div>	<div>始業式 (給食なし)</div>				
	赤	赤	血や肉になる			
	黄	黄	熱や力のもとになる			
緑	緑	緑	体の調子を整える			
献立名	13	14	15	16	17	
	<div>焼ししゃも 釜焼きビビンバ 中華スープ</div>	<div>焼ししゃも 釜焼きビビンバ 中華スープ</div>	<div>焼ししゃも 釜焼きビビンバ 中華スープ</div>	<div>焼ししゃも 釜焼きビビンバ 中華スープ</div>	<div>焼ししゃも 釜焼きビビンバ 中華スープ</div>	
	赤	赤	赤	赤	赤	
	黄	黄	黄	黄	黄	
緑	緑	緑	緑	緑	緑	
献立名	20	21	22	23	24	
	<div>大学芋 みそコムチ ラーメン</div>	<div>大学芋 みそコムチ ラーメン</div>	<div>大学芋 みそコムチ ラーメン</div>	<div>大学芋 みそコムチ ラーメン</div>	<div>大学芋 みそコムチ ラーメン</div>	
	赤	赤	赤	赤	赤	
	黄	黄	黄	黄	黄	
緑	緑	緑	緑	緑	緑	
献立名	27	28	29	30	31	
	<div>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</div>	<div>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</div>	<div>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</div>	<div>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</div>	<div>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</div>	
	赤	赤	赤	赤	赤	
	黄	黄	黄	黄	黄	
緑	緑	緑	緑	緑	緑	

- ・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な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)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満