

1月給食予定献立表

令和6年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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		
8水	ご飯	○		米,麦		604 kcal	●お正月料理 年明け最初の給食は、おせち料理の松風焼き、栗きんとんや、おもちの代わりに白玉だんごを入れた雑煮などを組み合わせた、お正月献立にしました！ 
	松風焼き		鶏ひき肉,とうふ,たまご,赤みそ,あおのり	三温糖,白いりごま	しょうが,ねぎ,にんじん	21.9 g	
	白玉雑煮		とり肉,なると,とうふ	白玉粉	にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな	1.6 g	
	栗きんとん			栗甘露煮,さつまいも,上白糖,水あめ			
9木	きなこ揚げパン	○	きな粉	米粉パン,油,上白糖		570 kcal	《旬》はくさい  ●鏡開き 1月11日はお正月にお供えていた鏡もちを食べる鏡開きの日です！給食でも鏡開きにちなみ、もちを使った献立です。
	肉団子と白菜のスープ煮		ぶたひき肉	でんぶん,はるさめ,ごま油	ねぎ,にら,しょうが,はくさい,たけのこ水煮,にんじん,きくらげ,チンゲンサイ	25.4 g	
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油,上白糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	2.3 g	
	花みかん				みかん		
10金	たまご雑炊	○	とり肉,むきえび,たまご	米,麦	だいこん,ねぎ,えのきたけ,干し椎茸	570 kcal	
	チーズもち		スライスチーズ,焼きのり	もち		26.2 g	
	野菜とツナのあえ物		ツナ		こまつな,キャベツ,にんじん	2.2 g	
14火	ご飯	○		米,麦		583 kcal	●15日 給食委員会 オリジナル献立 給食委員会の活動で、オリジナルの献立を考えました！テーマは「清瀬市の野菜をたっぷり使った献立」です。冬に清瀬でとれる野菜の中から、献立を考えました。各学級には給食委員会作成のポスターも掲示します！お楽しみに♪
	さばの南部焼き		さば	油,白いりごま		26.1 g	
	五目みそ汁		とうふ,赤みそ,白みそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.9 g	
	ゆかりあえ			上白糖	キャベツ,ほうれんそう,ゆかり		
15水	こまつなピラフ	○	とり肉	米,麦,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな	676 kcal	《旬》ブロッコリー 
	白菜のミルクスープ		ベーコン,牛乳,生クリーム	バター	はくさい,ブロッコリー,ホールコーン,たまねぎ,にんにく	21.5 g	
	さつまいもケーキ		たまご,加糖練乳	小麦粉,バター,上白糖,さつまいも		1.8 g	
16木	ご飯	○		米,麦		592 kcal	《旬》ぶり  《旬》ゆず  ～清瀬市産食材～ ・だいこん ・ほうれんそう (村野さんより) ・ながねぎ ・さつまいも ・ほうれんそう (岩田さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより) ・にんじん ・はくさい ・だいこん (山下さんより) ・こまつな ・キャベツ ・ブロッコリー (野村さんより) 
	ぶりの照り焼き		ぶり	油,上白糖,でんぶん	しょうが	28.4 g	
	豚汁		ぶた肉,とうふ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	1.9 g	
	はくさいのゆず風味			上白糖	はくさい,こまつな,ゆず		
17金	しょうゆラーメン	○	ぶた肉	中華めん,ごま油,油	にんにく,しょうが,もやし,ねぎ,にんじん,こまつな	575 kcal	・こまつな ・キャベツ ・ブロッコリー (野村さんより) 
	ポテたこあげ		たこ,たまご,あおのり,糸削り	じゃがいも,でんぶん,小麦粉,油	ねぎ,しょうが	24.5 g	
	いよかん				いよかん	2.3 g	
20月	ご飯	○		米,麦		561 kcal	《旬》わかさぎ  1月24日～30日 全国学校給食週間 学校給食への理解や関心を深めることを目的とした週間です。この期間は清瀬の野菜を使った料理と、日本各地の郷土料理を取り入れています！ 24日(金) 清瀬市で特に生産量の多い ほうれん草 と にんじん を使ったカレーです！新献立として市内各小学校で提供される予定です。 28日(火) 福岡県の郷土料理「 がめ煮 」を作ります。 29日(水) 群馬県の郷土料理「 おっきいこみ 」をイメージした汁と「 花豆の甘露煮 」を作ります。 30日(木) 埼玉県秩父市の郷土料理「 みそポテト 」を作ります。 
	鮭の塩焼き		生鮭	油		28.2 g	
	けんちん汁		とうふ	こんにゃく,さといも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.6 g	
	ごまあえ			白すりごま,練りごま,三温糖	ほうれんそう,もやし		
21火	野沢菜チャーハン	○	ぶたひき肉,たまご	米,麦,ごま油,油,白いりごま	のぎざな漬け,ねぎ,しょうが,にんにく	579 kcal	
	春巻き		ぶた肉,むきえび	油,はるさめ,ごま油,でんぶん,春巻きの皮,油	たけのこ水煮,ねぎ,にら,もやし	21.1 g	
	わかめスープ		生わかめ,とうふ	ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ	2.1 g	
22水	手作り枝豆ベーコンチーズパン	○	豆乳,ピザチーズ,ベーコン	強力粉,上白糖,オリーブ油	むきえだまめ	617 kcal	
	ポークビーンズ		大豆,ぶた肉,生クリーム	油,じゃがいも,バター	セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトビューレ	29.6 g	
	ダイコンサラダ			上白糖,油	だいこん,ほうれんそう,ホールコーン	2.1 g	
23木	ご飯	○		米,麦		570 kcal	《旬》わかさぎ  1月24日～30日 全国学校給食週間 学校給食への理解や関心を深めることを目的とした週間です。この期間は清瀬の野菜を使った料理と、日本各地の郷土料理を取り入れています！ 24日(金) 清瀬市で特に生産量の多い ほうれん草 と にんじん を使ったカレーです！新献立として市内各小学校で提供される予定です。 28日(火) 福岡県の郷土料理「 がめ煮 」を作ります。 29日(水) 群馬県の郷土料理「 おっきいこみ 」をイメージした汁と「 花豆の甘露煮 」を作ります。 30日(木) 埼玉県秩父市の郷土料理「 みそポテト 」を作ります。 
	わかさぎのかりん揚げ		わかさぎ	でんぶん,油,黒砂糖,白いりごま	しょうが	21.0 g	
	根菜汁			じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	1.9 g	
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,ほうれんそう,もやし		
24金	きよせカレーライス	○	とり肉,生クリーム	米,麦,油,バター,小麦粉	にんじん,にんにく,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう	645 kcal	
	ビーンズサラダ		大豆,青大豆	油,上白糖,ごま油	こまつな,キャベツ	20.6 g	
	りんごかん		粉寒天	上白糖	りんごジュース	1.8 g	
28火	ご飯	○		米,麦		606 kcal	28日(火) 福岡県の郷土料理「 がめ煮 」を作ります。 29日(水) 群馬県の郷土料理「 おっきいこみ 」をイメージした汁と「 花豆の甘露煮 」を作ります。 30日(木) 埼玉県秩父市の郷土料理「 みそポテト 」を作ります。 
	手作りふりかけ		干ひじき,糸削り	白いりごま,三温糖		24.2 g	
	がめ煮		とり肉,油揚げ	こんにゃく,さといも,油,三温糖	にんじん,れんこん,ごぼう,干し椎茸,さやえんどう	1.9 g	
	みそ汁		とうふ,生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	はくさい,たまねぎ		
29水	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米,白いりごま		603 kcal	28日(火) 福岡県の郷土料理「 がめ煮 」を作ります。 29日(水) 群馬県の郷土料理「 おっきいこみ 」をイメージした汁と「 花豆の甘露煮 」を作ります。 30日(木) 埼玉県秩父市の郷土料理「 みそポテト 」を作ります。 
	焼きししゃも		ししゃも	油		23.6 g	
	おっきいこみ風汁		とり肉,油揚げ	油,さといも,中力粉	にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸,はくさい,ねぎ,こまつな	2.0 g	
	花豆の甘露煮		花豆	上白糖			
30木	田舎うどん	○	とり肉,さつま揚げ,油揚げ	うどん,さといも,油	だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ,こまつな	590 kcal	
	はくさいの即席づけ				はくさい,ほうれんそう,しょうが	23.1 g	
	みそポテト		たまご,白みそ	じゃがいも,でんぶん,小麦粉,油,三温糖		2.2 g	
31金	麻婆春雨丼	○	とうふ,ぶたひき肉,赤みそ	米,麦,油,三温糖,はるさめ,でんぶん,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ水煮,にんじん,干し椎茸,にら	647 kcal	30日(木) 埼玉県秩父市の郷土料理「 みそポテト 」を作ります。 
	たまごスープ		とり肉,たまご	でんぶん,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	23.6 g	
	サワーかん		粉寒天,乳酸菌飲料			2.2 g	

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。