



4かつ こんだてひょう

清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやかちからのものになる	【みどりのなかま】 からだのどちようしをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	なのはなごはん		すましじる さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう、たまご、わかめ とうふ、さわら、みそ、やきちくわ	こめ、むぎ、さとう、あぶら あられい、じゃがいも、ごま しらたき	こまつな、ねぎ、ごぼう にんじん	585 kcal 28.9 g 18.0 g 2.3 g
12 金	ツナピラフ		パイザナスープ ポテトキッシュ	ぎゅうにゅう、ツナ、ふたにく こおりとうふ、たまご、 なまクリーム、ピザチーズ	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ バター、じゃがいも	たまねぎ、にんじん ホールコーン、しょうが キャベツ、かぶ マッシュルーム	655 kcal 27.2 g 27.8 g 2.1 g
15 月	チリピーズドック		キャベツとベーコンのスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、だいず ふたにく、ベーコン プレーンヨーグルト	むえんコッパン、あぶら はくりきこ、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ みかんかん、ももかん りんごかん	632 kcal 26.9 g 25.7 g 1.5 g
16 火	ごはん		りきゅうじる さけのしおやき はるやさいのうまに いちご	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、さけ、とりにく さつまあげ	こめ、むぎ、ごま、あぶら こんにやく、じゃがいも さとう	だいこん、しめじ、えのきたけ ねぎ、にんじん、たけのこ たまねぎ、ぶき、さやえんどう いちご	594 kcal 32.3 g 16.8 g 2.2 g
17 水	カレーライス		コーンサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう、ふたにく こなかんてん	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、はくりきこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ きゅうり、ホールコーン りんごジュース	677 kcal 21.0 g 21.4 g 1.7 g
18 木	マーボーどん		チンゲンサイのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、とうふ、 ふたにく、みそ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ たけのこ、ほししいたけ、にら チンゲンツァイ、えのきたけ きよみオレンジ	589 kcal 24.3 g 18.6 g 2.0 g
19 金	ごはん		みそけんちんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ さば、きざみのり	こめ、むぎ、こんにやく じゃがいも、あぶら、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、キャベツ、こまつな えのきたけ、ホールコーン	611 kcal 29.5 g 19.6 g 1.5 g
22 月	さぬきうどん		わふうあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう、とりにく ささかまほこ、あぶらあげ わかめ、おから、たまご	うどん、はくりきこ さとう、ごま、あぶら	にんじん、ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし	624 kcal 27.8 g 22.6 g 1.6 g
23 火	ちゅうかどん		ワンタンスープ みかんかん	ぎゅうにゅう、ふたにく、いか えび、うすたまご、 こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん ウェーブワンタン、さとう	たけのこ、はくさい、たまねぎ ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ ほししいたけ、しょうが、もやし みかんジュース	610 kcal 27.7 g 15.7 g 2.1 g
24 水	ちんげんさいごはん		にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごま じゃがいも、こんにやく さとう	チンゲンツァイ、たまねぎ にんじん、さやいんげん キャベツ、こまつな、もやし	635 kcal 24.0 g 19.6 g 1.4 g
25 木	フレンチトースト		ポークピーズ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう、たまご だいず、ふたにく なまクリーム	むえんしよくパン、バター さとう、あぶら、じゃがいも はくりきこ、アーモンド	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、マッシュルーム パセリ、トマト、キャベツ きゅうり、もやし	636 kcal 27.4 g 28.5 g 2.0 g
26 金	チャーハン		ちゅうかスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう、やきふた えび、とりにく、たまご わかめ、いか	こめ、むぎ、あぶら、でんぷん さとう	ねぎ、たけのこ、にんじん ピーマン、チンゲンツァイ にんにく、しょうが	585 kcal 29.5 g 18.4 g 2.2 g
30 火	たけのこごはん		とんじる まめあじのこうみあげ ゆでやさいのごまだれがけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ふたにく、とうふ、みそ まめあじ	こめ、じゃがいも、こんにやく あぶら、でんぷん、ごま、さとう ごま	たけのこ、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、しょうが ほうれんそう、キャベツ もやし	657 kcal 31.3 g 23.0 g 2.0 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、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になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。

地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に**太字**で記載しています。(天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。)なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【11日】新学期最初の給食は進級祝いの意味を込めて、春らしい献立にしました。菜の花ご飯と鯖の西京焼きです。ご飯は、小松菜と炒り卵で、菜の花畑をイメージしました。魚へんに春と書く鯖は、春の訪れを知らせる魚とも言われます。
- 【17日】この日から1年生の給食が始まります。初日はカレーライスです。
- 【19日】毎月19日は、「食育の日」です。清瀬市ではこの日に和食の献立を実施しています。
- 【30日】この時期に旬を迎えるたけのこを炊き込んだご飯です。通常は真空パックされた茹でたけのこを使用していますが、この日は、この時期にとれた生のたけのこを、給食室で茹でて使います。香りや食感の違いを味わってみたいと思います。

食品成分表改訂のお知らせ

清瀬市では、食品成分表の改訂に伴い、これまで「食品成分表(七訂)」を利用して学校給食の栄養計算を行っていましたが、令和6年度4月より「食品成分表(八訂)」を活用して行っています。

新しい食品成分表では、エネルギー(単位kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食内容や提供量でもエネルギーが約5%程度少なくなると算出されます。献立表に掲載される数値はエネルギーが減少して表示されますが、内容や提供量は昨年度と変わりなく、栄養が不足するとか食べる量を増やさなければならないということではありません。今後子どもたちに適切な栄養を補給できるよう努めて参ります。



給食当番の白衣について

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。;