

6がつ こんだて表

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】 ねつや力ちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	チンジャオロースどん		レタスのスープ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	せいはくまい、むぎ、あぶら、 でんぶん、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ピーマン、 レタス、メロン	528 kcal 20.3 g 16.2 g 1.9 g
4火	ごはん		とんじる まめあじのさらさあげ かみかみあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、まめあじ	せいはくまい、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、こむぎこ、 でんぶん、ごま、さとう	ごぼう、 だいこん 、にんじん、ねぎ、 しょうが、きゅうり、 キャベツ	607 kcal 27.9 g 19.7 g 1.5 g
5水	ハゲタイカレーミートソース		わかめサラダ ピーチかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、こなチーズ、わかめ、 かんてん	ハーフスパゲティ、あぶら、さとう、 こむぎこ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 セロリー、トマト、 キャベツ 、 きゅうり、ももジュース、ももかん	638 kcal 24.7 g 17.7 g 2.2 g
6木	ツナピザトースト		ABCスープ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、 ぶたにく	むえんしょくパン、あぶら、 じゃがいも、ABCパスタ、 はちみつ	たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、 トマト、にんじん、 キャベツ 、 きゅうり、もやし	545 kcal 25.4 g 23.8 g 1.8 g
7金	ごはん (てづくりひじきふりかけ)		こんさいじる たまごやき ツナのわふうあえ	ぎゅうにゅう、ひじき、いとけすり、 たまご、ツナ	せいはくまい、むぎ、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも	にんじん、 だいこん 、ごぼう、ねぎ、 きゅうり、 キャベツ	586 kcal 23.6 g 19.5 g 1.8 g
10月	うめじゃごはん		みそしる にくじゃが あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく、 かんてん	せいはくまい、むぎ、ごま、 じゃがいも、いとこんにゃく、 あぶら、さとう	うめほし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、 さやいんげん、ぶどうジュース、 レモンかじゅう、ぶどうジュース	613 kcal 23.5 g 15.6 g 2.2 g
11火	シーフードピラフ		ミネストラスープ ビーンスポテト	ぎゅうにゅう、いか、えび、ほたて、 ぶたにく、だいず、あおのり	せいはくまい、むぎ、バター、 あぶら、シェルマカロニ、でんぶん、 じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、 トマト、パセリ	565 kcal 28.7 g 14.3 g 2.0 g
12水	いわしのかばやきどん		ごもくみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ、 みそ	せいはくまい、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、 ごまつな 、 もやし、れいとうみかん	674 kcal 26.7 g 22.8 g 2.1 g
13木	カーリックライス		たまごスープ メルルーサのこうそうパンこやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、 メルルーサ	せいはくまい、むぎ、あぶら、 でんぶん、パンこ、さとう	にんにく 、たまねぎ、パセリ、 にんじん、 だいこん 、きゅうり	529 kcal 24.5 g 16.1 g 2.2 g
14金	たんたんめん		かふうづけ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 ごま、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいたけ、きゅうり、 だいこん 、 みかんかん、ももかん、りんごかん	574 kcal 23.9 g 23.7 g 2.0 g
17月	ごはん		みそけんちんじる にくどうふ こたますいか	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、 とうふ	せいはくまい、むぎ、 じゃがいも 、 あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、ごぼう、 だいこん 、 たまねぎ、しめじ、 ごまつな 、 にんにく、しょうが、こたますいか	635 kcal 28.2 g 17.4 g 1.8 g
18火	ニンニパン		とりにくのとまもとに ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あおだいず、だいず	ニンニパン、あぶら、 じゃがいも 、 こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、トマト、 キャベツ	581 kcal 24.6 g 21.0 g 2.1 g
19水	ごはん		みそしる さばのにんにくやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、みそ、さば	せいはくまい、むぎ、 じゃがいも 、 あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんにく、 キャベツ 、 ごまつな 、もやし、にんじん	585 kcal 27.2 g 19.3 g 1.9 g
20木	かてうどん		だいずといものじゃこがらめ キャロットかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、だいず、 ちりめんじゃこ、 かんてん、ゼラチン	うどん、さとう、ごま、さつまいも、 でんぶん、あぶら	ごまつな 、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 えのきたけ、みかんかじゅう	616 kcal 27.5 g 21.7 g 1.7 g
21金	シシシューシー		もずくみそしる ゴーヤチャンプル いしがきじまパイン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 きざみこんぶ、もずく、あぶらあげ、 みそ、ぶたにく、とうふ、 おかかけすり	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、 ごまつな 、えのきたけ、にがうり、 もやし、たまねぎ、にら、 パインアップル	591 kcal 28.8 g 21.4 g 2.2 g
22土	ドライカレー		きのこサラダ さくらんぼ	ジョア、ぶたにく、レンズまめ	せいはくまい、むぎ、あぶら、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、しょうが、トマト、 えのきたけ、しめじ、きゅうり、 キャベツ、さくらんぼ	543 kcal 20.3 g 10.6 g 1.5 g
25火	キムチチャーハン		ちんげんさいのスープ いかのねぎみそやき サワーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 うずらのたまご、いか、かんてん、 みそ、にゅうさんきんいんりょう	せいはくまい、むぎ、あぶら、ごま、 はるさめ、でんぶん	にんじん、キムチづけ、ねぎ、 チンゲンツァイ 、たけのこ、 ほししいたけ、しょうが、にんにく	582 kcal 27.4 g 15.7 g 2.2 g
26水	きなこトースト		クリームシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 なまクリーム	むえんしょくパン、バター、 はちみつ、 じゃがいも 、あぶら、 こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、もやし、 とうもろこし	617 kcal 21.8 g 30.9 g 1.6 g
27木	ごはん		にらたまじる きびなごあげ じゃがいもきんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、みそ、 きびなご、さつまあげ	せいはくまい、むぎ、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、 じゃがいも 、 さとう、ごま、しらたき	にら、ねぎ、ごぼう、にんじん	541 kcal 24.2 g 16.1 g 1.8 g
28金	ごまごはん		はっちゃんどうふ ちゅうかスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 えび、いか、とりにく、 うずらのたまご	せいはくまい、ごま、あぶら、 さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 えのきたけ、 チンゲンツァイ 、ねぎ、 とうもろこし	606 kcal 28.8 g 18.8 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

- 【4日】6月の給食目標「よく噛んで食べよう」にちなんで「かみかみ献立」です。豆鮭やかみかみサラダのごぼう等、歯ごたえのある食材を使用しています。よく噛むことは、消化をよくし、食べすぎを防ぐなどの効果があります。ぜひよく噛んで食べましょう。
- 【20日】糴うどんは清瀬の郷土料理です。「糴」とは茹でた野菜の具のことです。この地域は稲が育ちにくい土地のため、小麦が育てられていました。そのため、小麦から作るうどんを主食としていたそうです。本来は茹でた野菜をうどんに添えて食べますが、給食では具の野菜を汁に混ぜています。
- 【28日】この日は清瀬市内産のとうもろこしを使用し、2年生が皮むきを行います。そのあと給食室で茹で、穫れたての美味しさを味わってみたいと思います。