



12がつ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん		わかめじる あつあげと ぶたにくのみそに	ぎゅうにゅう,わかめ, ぶたにく,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,こんにゃく, さとう,ごま,でんぷん	たまねぎ,にんじん,たけのこ, ねぎ,えのきだけ,しょうが, ピーマン,キャベツ, ほししいたけ	590 kcal 25.7 g 20.6 g 2.1 g
3火	チキンライス		ペイザンヌスープ スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,こおりどうふ, たまご	こめ,むぎ,あぶら,はるさめ, じゃがいも	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ,かぶ, ほうれんそう	561 kcal 23.9 g 18.7 g 2.1 g
4水	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,のり	こめ,むぎ,こんにゃく, さといも,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, えのきだけ,とうもろこし	575 kcal 28.3 g 18.7 g 1.9 g
5木	きなこあげパン		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ, ぶたにく,フランクフルト, あおだいず,だいず	コッペパン,あぶら,さとう, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ, セロリー	627 kcal 25.3 g 28.1 g 2.3 g
6金	マーボーどん		はるさめスープ サワーかん	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ, うずらのたまご,かんでん, にゅうさんきんいんりょう	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, にんじん,チンゲンツアイ	638 kcal 26.7 g 21.8 g 2.1 g
9月	ごまごはん		こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう,さけ,みそ, きんときまめ	こめ,ごま,さといも,あぶら, さとう,バター	にんじん,だいこん,ごぼう, ねぎ,キャベツ,たまねぎ, ピーマン	587 kcal 27.7 g 14.6 g 2.0 g
10火	スパゲティアラビアータ		かいそうサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう,ぶたにく, かいそうミックス, なまクリーム	ハーフスパゲティ,あぶら, さとう,さつまいも,バター, みずあめ	しょうが,にんにく,セロリー, にんじん,たまねぎ,エリンギ, トマト,キャベツ,きゅうり	658 kcal 19.8 g 24.6 g 2.1 g
11水	ぶたどん		にらたまじる ひじきあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,たまご,みそ,ひじき	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら	にんじん,たまねぎ,しらたき, ほししいたけ,にら,ねぎ, ほうれんそう,だいこん	591 kcal 27.1 g 19.7 g 2.2 g
12木	バターライスの えびクリームソース		はなやさいサラダ みかん	ぎゅうにゅう,えび,とりにく, なまクリーム	こめ,むぎ,バター,はくりきこ, あぶら,さとう	たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,トマトピューレ, フロッコリー,カリフラワー, キャベツ,きゅうり,みかん	592 kcal 21.7 g 21.9 g 1.1 g
13金	こうやどうふごはん		みそしる わかさぎのからあげ かぶのごまあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こおりどうふ,わかめ,みそ, わかさぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも,でんぷん, はくりきこ,ごま	ほししいたけ,にんじん, たまねぎ,えのきだけ,かぶ	576 kcal 26.8 g 19.1 g 2.3 g
16月	ちゅうかどん		ワントンスープ りんご	ぎゅうにゅう,いか,えび, ぶたにく,うずらのたまご	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん, ウェーブワンタン	しょうが,たけのこ,はくさい, たまねぎ,ねぎ,にんじん, チンゲンツアイ,ほししいたけ, もやし,にら,りんご	564 kcal 24.5 g 15.1 g 2.0 g
17火	ツナピザトースト		しろいんげんと やさいのスープ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ, しろいんげんまめ,とりにく	むえんしょくパン,あぶら, じゃがいも,さとう	たまねぎ,マッシュルーム, トマト,にんじん,かぶ,キャベツ, エリンギ,きゅうり, とうもろこし	561 kcal 26.5 g 27.0 g 1.8 g
18水	ジャージャーめん		ジャンボぎょうざ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,みそ	むしちゅうかめん,あぶら, さとう,でんぷん, ぎょうざのかわ,はくりきこ	にんにく,しょうが,ねぎ, たけのこ,ほししいたけ, にんじん,キャベツ,にら, みかんかん,ももかん, りんごかん	646 kcal 26.6 g 25.7 g 2.2 g
19木	いかごはん		かなざわおでん ゆでやさいゴマだれかけ	ぎゅうにゅう,いか, あげボール,なると, やきちくわ,むすびこんぶ, うずらのたまご	こめ,もちごめ,あぶら, じゃがいも,こんにゃく, やきふ,ごま,さとう	にんじん,ごぼう,しょうが, だいこん,ほうれんそう, もやし,キャベツ	560 kcal 27.8 g 15.2 g 2.3 g
20金	じゃこごはん		さわにわん さわらのゆすみそやき かぼちゃのあまに	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ, ぶたにく,とうふ,さわら,みそ	こめ,むぎ,ごま,あぶら,さとう	だいこん,ごぼう,にんじん, ねぎ,ほししいたけ,ゆず, かぼちゃ	596 kcal 29.8 g 17.4 g 1.9 g
23月	カレーピラフ		パスタスープ バークドチーズケーキ	ぎゅうにゅう,ウィンナー, ぶたにく,たまご, プレーンヨーグルト, クリームチーズ,なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,バター, じゃがいも,リボンマカロニ, はくりきこ,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, とうもろこし,ピーマン, レモンかじゅう	597 kcal 19.4 g 23.9 g 1.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

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

- 【19日】毎月19日は食育の日です。今月は石川県にちなんだ献立を提供します。いかごはんのいかは石川県産のものを使用し、金沢おでんには麩やなるとを使用します。
- 【20日】今年の冬至は21日です。この日の給食は「鰯のゆすみそ焼き」と「かぼちゃの甘煮」を提供します。かぼちゃのビタミンA、ゆずのビタミンCで、年末年始に向けて免疫力を上げましょう。
- 【23日】二学期最後の給食は、クリスマス献立です。「カレーピラフ」と「バークドチーズケーキ」を出します。チーズケーキは給食室の手作りです。