



1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】 ねつや力ちからのもとになる	【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
9 木	ごはん		けんちんじる さけのしおやき あおなのごまあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、さけ	こめ、むぎ、こんにゃく、さといも、 あぶら、さとう、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、ごまつな、もやし	540 kcal 27.4 g 15.8 g 1.5 g
10 金	ごはん		しらたまだんごじる ちぐさやき いそあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 たまご、とりにく、とうふ、のり	こめ、むぎ、しらたまもち、 こんにゃく、じゃがいも、 あぶら、さとう	ごぼう、だいこん、ねぎ、しょうが、 にんじん、ほうれんそう、キャベツ、 ごまつな、えのきたけ、しめじ	652 kcal 30.3 g 20.3 g 2.1 g
14 火	しょうゆラーメン		だいすといもの じゃこがらめ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、 ちりめんじゃこ、ツナ	むしちゅうかめん、あぶら、 さつまいも、でんぶん、さとう、ごま	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、 にんじん、ほうれんそう、キャベツ	575 kcal 24.9 g 25.6 g 2.1 g
15 水	きのこごはん		とんじる ぶりのてりやき かぶのゆずふうみ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、のり、 ぶたにく、とうふ、みそ、ぶり	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう	えのきたけ、しめじ、ほししいたけ、 ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、かぶ、かぶのは、ゆず	596 kcal 30.7 g 23.0 g 2.4 g
16 木	コッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、 とりにく、なまクリーム、 こなかてん、 にゅうさんきんいんりょう	コッペパン、じゃがいも、 はくりきこ、あぶら、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー	574 kcal 20.9 g 21.0 g 2.2 g
17 金	たくあんごはん		はくさいのみそしる きびなごあげ じゃがいもきんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 きびなご、さつまあげ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、でんぶん、 はくりきこ、じゃがいも、さとう	たくあん、はくさい、ねぎ、ごまつな、 ごぼう、にんじん、しらたき	565 kcal 25.7 g 17.3 g 2.1 g
20 月	マーボーどん		かきたまスープ ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 レンズまめ、みそ、とりにく、たまご、 こなかてん、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、にら、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	653 kcal 28.7 g 23.0 g 2.1 g
21 火	やきカレーパン		クリームコーンスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 ベーコン	ショートニングパン、あぶら、 じゃがいも、はくりきこ、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、マッシュルーム、 とうもろこし、ぼんかん	646 kcal 23.7 g 24.2 g 2.5 g
22 水	ごはん		こんさいじる わかさぎのからあげ ゆでやさいゴマだれかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかさぎ	こめ、むぎ、さといも、あぶら、 でんぶん、はくりきこ、ごま、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 とうもろこし	542 kcal 23.7 g 15.4 g 1.5 g
23 木	ちゃんこうどん		ツナとわかめのあえもの にんじんケーキ	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、 やきちくわ、あぶらあげ、ツナ、 わかめ、なまクリーム、たまご	うどん、あぶら、はくりきこ、 さとう、バター	ほししいたけ、だいこん、にんじん、 はくさい、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、レモン	632 kcal 28.5 g 25.2 g 2.0 g
24 金	ごはん		けのしる さばのなんぶやき きりこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、 あぶらあげ、みそ、さば、だいす、 きざみこんぶ、さつまあげ	こめ、むぎ、こんにゃく、あぶら、 ごま、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう	599 kcal 30.9 g 20.5 g 2.1 g
27 月	せんだいふの たまごとじどん		みそしる ずんだもち	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ、 たまご、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、あぶらふ、 さとう、でんぶん、じゃがいも、 しらたまもち	たまねぎ、だいこん、にんじん、 しめじ、ねぎ、えだまめ	660 kcal 28.6 g 18.3 g 2.2 g
28 火	ごはん		スキーじる タレカツ かきのもとのごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、たまご	こめ、むぎ、いとこんにゃく、 さつまいも、はくりきこ、パンこ あぶら、さとう、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、 しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、 きくのはな、キャベツ、もやし	709 kcal 28.2 g 26.7 g 2.4 g
29 水	けいはん		さんしょくあえ しろくまふうミルクプリン	ぎゅうにゅう、とりにく、 こなかてん、れんにゅう、 なまクリーム	こめ、むぎ、ごま、あぶら、 さとう、あまなっとう	しょうが、ねぎ、ほししいたけ、 にんじん、たくあん、ほうれんそう、 もやし、みかんかん	542 kcal 23.6 g 14.9 g 1.5 g
30 木	きよせのほうれんそう カレーライス		ビーンズサラダ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、あおだいす、だいす	こめ、むぎ、あぶら、バター、 はくりきこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 みかん	645 kcal 22.4 g 21.9 g 1.8 g
31 金	ツナピザトースト		ポトフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、ピザチーズ、 ぶたにく、フランクフルト、 かいそうミックス	しょくパン、あぶら、じゃがいも、 ごま	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、 もやし	620 kcal 29.5 g 30.4 g 2.2 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

【10日】11日の「鏡開き」にみなみ、この日は白玉団子汁です。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えした鏡餅を頂く儀式です。鏡餅は刃物で切るのではなく、木槌などで割りますが、「割る」という言葉は縁起が良くないので「開く」と言います。給食では、白玉団子汁を作ります。
【17日】毎月19日の「食育の日」には和食の献立を出しています。今月はあおぞら学級の児童が作ったたくあんでたくあんごはんを作ります。
【21日】この日は校長先生リクエスト献立です。パンにカレー味のミートソースをはさみ、衣をつけてオーブンで焼いた焼きカレーパンを作ります。
【24～30日】この期間は「全国学校給食週間」です。24日は東北の南部地方献立、27日は宮城県献立、28日は新潟県献立、29日は鹿児島県献立、30日は清瀬市献立を提供します。