



令和6年度 1月予定献立表



清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
8・水	あけぼのご飯	○			にんじん		精白米	ごま油	703 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油	25.9 g
	わかめあえ			カットわかめ	こまつな、にんじん	キャベツ		白いりごま	17.5 g
	★サワーかん			★乳酸菌飲料、粉寒天					2.2 g
9・木	★きなこごま揚げパン	○	きな粉(大豆)				★コッペパン、上白糖	米油、白すりごま	735 kcal
	白菜と肉団子のスープ煮		豚肉、大豆		にんじん、こまつな、にら	はくさい、しょうが、ねぎ、えのきたけ、もやし	普通はるさめ、でんぶ	ごま油	29.3 g
	★じゃが芋のチーズ煮		ベーコン、ひよこまめ	★ダイスチーズ、★牛乳	にんじん、パセリ粉	玉葱、ホールコーン	じゃがいも	米油	35.6 g
									3.3 g
10・金	豆腐と焼肉のあんかけ丼	○	豆腐、豚肉、大豆		にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、しょうが	精白米、精麦、三温糖、でんぶ	ごま油、米油、白いりごま	807 kcal
	のりあえ			きざみのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ		白いりごま	30.8 g
	おしるこ		あずき、絹ごし豆腐				三温糖、白玉粉、上新粉		20.0 g
			鏡開き						2.4 g
14・火	釜焼きビビンバ	○	豚肉、たまご		にんじん、こまつな	はくさい、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく	精白米、精麦、三温糖、上白糖	ごま油、米油、白いりごま	703 kcal
	焼きししゃも			ししゃも					37.4 g
	中華スープ		いか、生揚げ		にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、キャベツ		ごま油	26.4 g
									3.1 g
15・水	麦ご飯	○					精白米、精麦		702 kcal
	鰯のピリ辛焼き		さわら、赤みそ					ごま油	32.8 g
	ひじきの磯煮		大豆、油揚げ	干ひじき	にんじん		糸こんにゃく、三温糖	ごま油	21.5 g
	さつま汁		豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	さつま芋、こんにゃく	米油	2.3 g
16・木	★スバゲティツナおろしソース	○	ツナ	きざみのり		にんにく、だいこん	ハーフスバゲティ	米油、★有塩バター	759 kcal
	シーフードサラダ		えび、いか	カットわかめ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、玉葱	上白糖	米油	29.6 g
	★アップルケーキ		たまご	★牛乳		りんご、レモン果汁	上白糖、薄力粉	★有塩バター	28.9 g
									2.6 g
17・金	麦ご飯	○	食育の日				精白米、精麦		757 kcal
	のりの佃煮			きざみのり			三温糖		28.9 g
	コロッケ		豚肉、たまご		にんじん、トマトケチャップ	玉葱	じゃが芋、乾燥マヨネーズ、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	米油	20.5 g
	ちゃんこ汁		豚肉、鶏肉、たら、白みそ		にんじん	ごぼう、大根、干し椎茸、白菜、しめじ、えのき茸、ねぎ	糸こんにゃく	ごま油	2.7 g
20・月	みそキムチラーメン	○	豚肉、うずら卵、赤みそ、八丁みそ		にんじん、こまつな	にんにく、生薑、玉葱、白菜、もやし、ねぎ、えのき茸	蒸し中華めん	ごま油、米油	765 kcal
	切り干し大根のサラダ		ツナ		にんじん、こまつな	切干しだいこん、キャベツ	上白糖	ごま油	27.6 g
	大学芋						さつまいも、上白糖、水あめ	米油、黒いりごま	27.4 g
									3.2 g
21・火	ゆかりご飯	○			ゆかり粉		精白米	白いりごま	717 kcal
	高野豆腐の卵焼き		豚肉、凍り豆腐、たまご		にんじん	しょうが、干し椎茸、ねぎ	三温糖	米油	33.8 g
	おかかあえ		おかか削り		こまつな、にんじん	キャベツ			23.4 g
	呉汁		大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		3.2 g
22・水	麦ご飯	○					精白米、精麦		723 kcal
	かつおとじゃが芋の甘辛あえ		かつお			しょうが	でんぶ、薄力粉、じゃがいも、三温糖	米油、白すりごま、白いりごま	32.5 g
	むらくも汁		たまご、鶏肉		にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、えのきたけ	でんぶ		21.8 g
									2.0 g

23 ・ 木	ナシゴレン	読書月間メニュー	えび、いか 豚肉、卵		ピーマン、にんじん、ト マトピューレ	にんにく、玉葱、セロ リー	精白米、三温糖	ごま油、米油	722 kcal
	ソト・アヤム		鶏肉		トマト缶、こまつな	もやし、白菜、にんに く、生姜、ねぎ、レモン	普通はるさめ	米油	38.8 g
	わかさぎのから揚げ	○		わかさぎ		しょうが	でんぶん、薄力粉	米油	26.1 g
									3.0 g
24 ・ 金	わかめおにぎり	学校給食週間		炊き込みわかめ			精白米	白いりごま	733 kcal
	鯖の塩焼き		さば						31.9 g
	煮浸し	○	油揚げ		ほうれんそう、にんじ ん	えのきたけ			21.7 g
	すいとん		鶏肉		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、干し 椎茸、ねぎ	白玉粉、薄力粉	米油	2.3 g
27 ・ 月	五色ご飯		鶏肉	ひじき	ほうれんそう、にんじ ん		精白米、さつまいも、三 温糖	米油、白いりごま	705 kcal
	★いかの アーモンドがらめ	○	いか				でんぶん、薄力粉、三温 糖	米油、★アーモンド	30.7 g
	野菜の風味漬け			刻み昆布	にんじん、こまつな	かぶ、しょうが			24.9 g
	栄養みそ汁		豆腐、油揚げ、白みそ、 赤みそ			はくさい、だいこん、ね ぎ、ごぼう		米油	3.0 g
28 ・ 火	ソフト麺						ソフト麺		705 kcal
	★ミートソース	○	豚肉、大豆	★粉チーズ	にんじん、トマトケチャップ、ト マトピューレ	しょうが、にんにく、玉 葱、セロリー	三温糖、薄力粉	米油	32.5 g
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	もやし、キャベツ、玉 葱、レモン汁	上白糖	米油	28.1 g
									2.8 g
29 ・ 水	ポークカレーライス		豚肉、レンズまめ		ほうれんそう、にんじ ん、トマトケチャップ	にんにく、しょうが、セ ロリー、玉葱	精白米、精麦、じゃがい も、薄力粉、黒砂糖	米油	828 kcal
	海藻サラダ	○		海藻ミックス、ひじき	にんじん	キャベツ、もやし	上白糖	ごま油	26.3 g
	★ヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト、 ★生クリーム			上白糖		24.8 g
									2.1 g
30 ・ 木	★ニンニンパン	清瀬野菜たっぷり					★にんじん食パン		734 kcal
	★きよせシチュー		鶏肉、たら	★牛乳、★粉チーズ、★ 生クリーム	にんじん、ほうれんそ う	玉葱、だいこん、クリ ムコーン缶詰、はくさ	薄力粉	米油、★有塩バター	36.2 g
	くじらとじゃが芋の 青のりあえ		くじら肉	あおのり		にんにく、しょうが	じゃがいも、薄力粉、で んぶん	米油	29.7 g
									2.9 g
31 ・ 金	ごま麻婆丼		豆腐、豚肉、大豆、赤み そ		にら	しょうが、にんにく、ね ぎ、干し椎茸	精白米、精麦、三温糖、 でんぶん	米油、ごま油、白すり ごま	760 kcal
	わかめと卵のスープ	○	鶏肉、油揚げ、たまご	カットわかめ	こまつな	だいこん、ねぎ		白いりごま、ごま油	33.5 g
	りんご					りんご			28.2 g
									2.7 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。



～1月の献立より～

今月の清瀬市産食材(予定)

さつまいも・ほうれん草・白菜
ねぎ・大根・人参・キャベツ・ごぼう



- 10日(金)鏡開き……お正月にお供えた鏡餅には年神様が宿っていると考えられています。年神様の力が宿った鏡餅を開き、いただくことで、一年の無病息災を願います。赤い色が邪気を払うと考えられている「小豆」を給食室で煮て、手作りの白玉餅といっしょにいただきます。
- 23日(木)読書月間メニュー……読書月間には、図書委員会とのコラボ給食！図書委員会の生徒おすすめの本に出てくる料理を給食として提供します。第二弾は「ごはんのずかん」白泉社より、「ナシゴレン」です。
- 【学校給食週間 1月24～30日】給食週間に、給食開始から現在まで、それぞれの時代の給食をモデルにした献立を提供します。
- 24日(金)明治22年頃の給食(おにぎり・焼き魚)……山形県のお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子供のために提供されたのが給食の始まりと考えられています。
- 27日(月)大正12年頃の給食(五色ご飯・栄養みそ汁)……大正時代には現在の文部科学省に当たる文部次官通牒で学校給食が奨励され、一汁一菜の給食が全国に広がっていきました。
- 28日(火)昭和40年頃の給食(ソフトめん)……戦後、日本の食糧難が続いている中で、ララ物資やユニセフからの食糧の寄付、アメリカとの協定などを背景に、学校給食でも主食として小麦粉が使われるようになりました。当時はパンが主食のメインでしたが、新たに主食のバリエーションを増やすため、パンと同じ強力粉で開発されたのがソフト麺です。当時は洋風ソースにも和風ソースにも合う便利な主食として、給食の麺といえば「ソフト麺」だったそうです。
- 30日(木)清瀬の野菜たっぷりメニューと……パンと同じく戦後食料難の時代、給食に度々登場していたのが「くじら」です。当時豚肉や鶏肉はあまり出回っていなかったため、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支えていました。今では捕獲量も減り、日常的には食べられない貴重な食材です。味わって食べましょう。