



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		
2・月	冬野菜のカレーライス	○	豚肉, レンズまめ		にんじん, アロカリ, トマト チャップ, トマトビュレ	しょうが, にんにく, 玉葱, カリフラ ワー, れんこん	精白米, 精麦, じゃがい も, 薄力粉, 黒砂糖	米油	741 kcal	
	海藻サラダ			海藻ミックス, 干ひじ き	にんじん	キャベツ, もやし	上白糖	白いりごま, ごま油	23.0 g	
	りんご					りんご			21.3 g	
									2.1 g	
3・火	かきたまうどん	○	鶏肉, かまぼこ, 凍り豆 腐, たまご		にんじん, ほうれんそ う	ねぎ, 干し椎茸	うどん, でんぶん	米油	724 kcal	
	かりかり油揚げサラダ		油揚げ	にんじん	キャベツ, もやし, ホー ルコーン, 玉葱	上白糖	米油	26.2 g		
	さつま芋のごま団子					さつまいも, 白玉粉, 三 温糖	白いりごま, 黒いり ごま, 米油	28.6 g		
								2.6 g		
4・水	麦ご飯	○					精白米, 精麦		709 kcal	
	生揚げと豚肉の みそ炒め		豚肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, チンゲン ツアイ	にんにく, しょうが, キャベツ, 玉 葱, 干し椎茸, ねぎ	三温糖, でんぶん	米油, 白すりごま	30.6 g	
	わかめあえ		かまぼこ	わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, だいこん	上白糖	白いりごま, ごま油	26.1 g	
								2.6 g		
5・木	★はちみつセサミ トースト	○					★食パン, 上白糖, はち みつ	★豆乳バター, 米油, 白すりごま, 白いりごま	836 kcal	
	★クリームシチュー		鶏肉	★牛乳, ★粉チーズ, ★ 生クリーム	にんじん, ほうれんそ う	玉葱	じゃがいも, 薄力粉	米油, ★バター	28.7 g	
	きのこ入りサラダ		ツナ		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, しめ じ	上白糖	ごま油, 白いりごま, 白すりごま	43.0 g	
								2.9 g		
6・金	鶏ごぼうご飯	○	鶏肉			ごぼう, しょうが	精白米, 精麦, 糸こん にやく, 三温糖	米油	701 kcal	
	魚の香味焼き		さわら			ねぎ, しょうが		ごま油, 白いりごま	32.8 g	
	おかかあえ		おかか		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし			21.5 g	
	さつま芋のみそ汁		鶏肉, 白みそ, 赤みそ	にんじん, こまつな	しめじ, だいこん, ねぎ	さつま芋, こんにゃく	米油	3.2 g		
9・月	カレーピラフ	○	鶏肉, いか		ピーマン	にんにく, ホールコー ン, 玉葱, しめじ	精白米, 精麦, 三温糖	米油	737 kcal	
	A B C パスタスープ		豚肉		にんじん, パセリ粉	セロリー, 玉葱, かぶ	じゃがいも, A B C パ スタ	米油	36.4 g	
	★チーズオムレツ		鶏肉, たまご	★チーズ, ★牛乳	パセリ粉	玉葱		★バター	27.8 g	
								2.9 g		
10・火	★フィッシュバーガー	○	たら		トマトビュレ	キャベツ	★コッペパン, 薄力粉, パン粉(乾 燥), パン粉(生)	米油	771 kcal	
	ポトフ		豚肉, ウィンナー, ひよ こまめ		にんじん	しょうが, 玉葱, はくさ い, セロリー	じゃがいも	米油	35.7 g	
	★ミルクサワーかん			粉寒天, ★乳酸菌飲料, ★牛乳			上白糖		24.4 g	
								2.9 g		
11・水	麦ご飯	○					精白米, 精麦		700 kcal	
	きびなごのから揚げ			きびなご		しょうが	でんぶん, 薄力粉	米油	28.5 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	白いりごま	22.3 g	
	田舎汁		鶏肉, 生揚げ, 赤みそ	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ	こんにゃく, じゃがい も	ごま油	1.8 g		
	菊花みかん					みかん				
12・木	ガーリックライス	○	ベーコン			玉葱, にんにく	精白米, 精麦	オリーブ油	784 kcal	
	鶏肉ハーフ焼き		鶏肉		バジル, パセリ粉	レモン果汁, にんにく	パン粉(乾燥)	オリーブ油	28.5 g	
	ポテトサラダ		読書月間メニュー		ポークハム		きゅうり, 玉葱	じゃがいも, 上白糖	米油, 卵不使用マヨ ネーズ	31.8 g
	ペイザンヌスープ			鶏肉		にんじん	しょうが, かぶ, 玉葱, キャベツ		2.8 g	
13・金	ゆかり菜飯	○			こまつな, ゆかり粉		精白米, 精麦		711 kcal	
	松風焼き		鶏肉, 大 豆, たまご, 白みそ	にんじん	しょうが, ねぎ, 干し椎 茸	パン粉(生), 三温糖	米油, 白いりごま	34.4 g		
	からしあえ		おかか	にんじん, こまつな	もやし, はくさい			24.2 g		
	ふぶき汁		鶏肉, 油揚げ, 木綿豆 腐, 白みそ	にんじん, ほうれんそ う	干し椎茸, だいこん, え のきたけ, ねぎ			3.0 g		
16・月	チキンピラフ	○	鶏肉		にんじん, パセリ粉	にんにく, 玉葱, ホールコーン, グリ ンピース(冷凍)	精白米, 精麦	米油	725 kcal	
	サモサ		豚肉		にんじん	しょうが, 玉葱	乾燥マッシュポテト, ぎょうざの皮, 薄力粉	米油	27.8 g	
	卵スープ		鶏肉, たまご	ほうれんそう	はくさい, だいこん, ね ぎ	でんぶん	ごま油	25.0 g		
								2.9 g		

17 ・ 火	ごまご飯	北海道の料理				精白米、精麦	白いりごま	714 kcal
	★鮭のちゃんちゃん焼き	○	生鮭、赤みそ		ピーマン、にんじん	キャベツ、玉葱	★バター	35.0 g
	野菜のピリ辛漬け			昆布	こまつな	だいこん	ごま油	19.8 g
	★どさんこ汁		豚肉、赤みそ		にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、 もやし、ホールコーン	米油、★バター、ごま油	2.9 g
18 ・ 水	こぎつねご飯	○	豚肉、油揚げ			しょうが	精白米、精麦、三温糖	731 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪、たまご	あおのり			薄力粉	29.6 g
	荳わかめのきんぴら		豚肉	くきわかめ	にんじん	セロリー、ごぼう	糸こんにゃく、三温糖	26.0 g
	具だくさん味噌汁		生揚げ、白みそ、赤みそ		ほうれんそう	えのきたけ、はくさい、 ごぼう、ねぎ	じゃがいも、米油	3.6 g
19 ・ 木	麦ご飯	食育の日・冬至献立					精白米、精麦	720 kcal
	魚のゆずみそ焼き	○	さば、白みそ			ゆず	上白糖	35.4 g
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	米油	24.9 g
	かぼちゃ入り豚汁		豚肉、木綿豆腐、油揚げ、 白みそ、赤みそ		にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく、 米油	2.8 g
20 ・ 金	スパゲッティミートソース	○	豚肉、大豆		にんじん、ピーマン、トマト、 チャップ、トマト缶詰(ホール)、 トマトピューレ、パプリカ(粉)	しょうが、にんにく、しめじ、 玉葱、セロリー	スパゲティ、上白糖	756 kcal
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ、もやし、玉葱、 りんご	上白糖	30.3 g
	★白ごまの寒天プリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖、黒砂糖	30.2 g
								2.3 g
23 ・ 月	チャーハン	○	焼き豚、豚肉、いか、たまご		にんじん	ねぎ、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)	精白米、精麦	730 kcal
	ししゃもの南蛮漬け			ししゃも		ねぎ	でんぶん、上白糖	35.3 g
	中華スープ		鶏肉、木綿豆腐、うずら卵		にんじん、ほうれんそう	しょうが、だいこん、ねぎ、 はくさい	でんぶん、ごま油	29.2 g
								3.0 g
24 ・ 火	★クリームライス	○	鶏肉、えび	★牛乳	にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、玉葱、 しめじ、かぶ、ク	精白米、精麦、薄力粉	792 kcal
	芋と豆のサラダ		ひよこまめ			キャベツ、玉葱	じゃがいも、上白糖	25.9 g
	★手作チョコプリン		粉ゼラチン	★牛乳、★生クリーム、 粉寒天			上白糖	27.4 g
								2.0 g
25 ・ 水	麻婆丼	○	木綿豆腐、大豆、豚肉、 赤みそ		にら	玉葱、しょうが、にんにく、 ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、上白糖、 でんぶん	796 kcal
	わかめと卵のスープ		油揚げ、たまご	わかめ		だいこん、ねぎ		33.7 g
	★ヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト			上白糖	28.0 g
								2.8 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。

今月の清瀬市産食材(予定)

さつま芋・ほうれん草・白菜
ねぎ・大根・人参・キャベツ



～12月の献立より～

12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。第一弾は、「料理はすごい！小学生から使える、子どものためのはじめての料理本」より、「ポテトサラダ」です。

13日(月)おせち料理を味わおう…2年生を対象に、給食で使用している食器のメーカーをお招きして、和食についての出前授業を実施します。これにちなんで、給食では一足早くおせち料理の一品「松風焼き」を作り、全校で味わいます。表面にけしの実(給食ではごま)がかざっており、裏にはなにもついていないことから、「裏表のない、正直な生き方ができるように」という意味がこめられています。

17日(火)北海道の料理 ……寒い季節に体が温まりそうな、北海道の郷土料理を取り入れた献立です。「鮭のちゃんちゃん焼き」は大きな鉄板で鮭を焼いて、みそと野菜をからめる料理ですが、給食ではカップに鮭を入れて、野菜たっぷりのみそだれをかけ、オープンで焼きます。

19日(火)食育の日(冬至) ……今年の冬至は12月21日(土)です。冬至は一年の中で昼の時間が最も短くなる日でもあります。冬至に食べると縁起が良く、運氣が上がるとされている食べ物を冬至の七種(ななくさ)といいます冬至の七種は、「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うんどん(うどん)」と「ん」が二つついている食べ物です。

いただきますの前の手洗いをしっかりしよう！

