

1がっ こんだて表



きよせしりつきよせだいにんしょうがっこう
清瀬市立清瀬第四小学校

日 曜	牛 乳	献立名	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	脂質(g) 塩分(g)
9 木		チキンピラフ ミネストラスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ベーコン	こめ, むぎ, パター, あぶ ら, シェルマカロニ, ジャ がいも, さとう	たまねぎ, にんじん, トマトかんづ め, キャベツ, きゅうり	563 20 18.6 2.0
10 金		ちらしずし すましじる おかかあえ おしるこ	ぎゅうにゅう, あぶらあ げ, のり, ちらしかまぼ こ, わかめ, とうふ, おか か, あずき	こめ, むぎ, さとう, ごま, さとう, しらたまこ	かんびょう, にんじん, ほししい たけ, ほうれんそう, ねぎ, はくさい, だいこん	612 24.1 14.4 1.6
14 火		マーボーはるさめどん ちゅうかスープ サワーかん	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶ たにく, みそ, とりにく, うずらたまこ, こなかん てん, にゅうさんぎんい りょう	こめ, むぎ, あぶら, さと う, はるさめ, でんぶん	しょうが, にんにく, ねぎ, ほししい たけ, にんじん, チンゲンサイ	652 23.7 19.9 2.1
15 水		ごはん ごもくみそしる ぶりのてりやき かぶのゆずふうみ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, ぶり	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, ねぎ, もやし, しょうが, かぶ, ゆず	590 29.9 22.4 1.9
16 木		ちゃんこうどん ポテトたこあげ わふうあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, いか, ちくわ, あぶらあげ たこ, あおりのり, わかめ	うどん, あぶら, じゃがい も, でんぶん, こむぎこ	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, しょ うが, キャベツ, もやし	591 30.6 19.1 2.2
17 金		ごまごはん こんさいじる わかさぎのからあげ いそあえ ほんかん	ぎゅうにゅう, わかさぎ, のり	こめ, ごま, さともいも, あ ぶら, でんぶん, こむぎこ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, えのきた け, しめじ, とうもろこし, ほんかん	556 22.7 13.8 1.6
20 月		ごはん みそしる ハンバーグ ツナとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう, あぶらあ げ, みそ, ぶたにく, とう ふ, ツナ, わかめ	こめ, むぎ, パンこ, さと う	だいこん, ねぎ, たまねぎ, キャベツ	629 32.0 20.6 2.0
21 火		ツナピザトースト コーンシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう, ツナ, チー ズ, とりにく, なまクリ ーム	むえんパン, あぶら, じゃ がいも, こむぎこ, さとう	たまねぎ, トマトピューレ, とうも ろこし, にんじん, キャベツ, きゅう り	702 29 35.7 2.2
22 水		ぐたくさんあんかけ みそラーメン とりのからあげ ぎゅうにゅうかん	ぶたにく, みそ, とり にく, こなかんてん, なまク リーム	むしちゅうかめん, あぶ ら, でんぶん, しょうしん こ, さとう	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, たまねぎ, にんじん, にら, キャベ ツ, とうもろこし	585 24.6 21.3 2.5
23 木		きのこごはん うずらたまごいりとうふじる さばのなんぶやき ゆかりづけ いやかん	ぎゅうにゅう, あぶらあ げ, のり, とうふ, うずら たまご, さば	こめ, むぎ, でんぶん, あ ぶら, ごま	まいたけ, えのきたけ, しめじ, ほし しいたけ, ほうれんそう, ねぎ, だい こん, キャベツ, しそ, いやかん	609 31.3 22.2 2.1
24 金		おにぎり とんじる さけのしおやき あおなのあえもの	ぎゅうにゅう, のり, ぶた にく, とうふ, みそ, さけ	こめ, じゃがいも, こん にゃく, あぶら, さとう, ごま, ねりごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, ほうれんそう, はくさい, えのきたけ	615 30.7 18.3 2.1

日 曜	牛 乳	献立名	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	脂質(g) 塩分(g)
27 月		きよせのほうれんそう カレーライス ビーンズサラダ りんごかん	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, あおだい ず, だいず, こなかんてん	こめ, むぎ, あぶら, パ ター, こむぎこ, さとう	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, りん ごジュース	700 21.7 25.6 1.8
28 火		コービーぎゅうにゅう ごはん みそしる コロッケ ツナサラダ	こーひーぎゅうにゅう, わかめ, とうふ, みそ, ぶ たにく, ツナ	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, マッシュポテト, こむぎこ, パンこ, さとう	ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, きゅうり	691 23.1 20.3 2.2
29 水		おやこどん わかめじる だいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, わかめ, とうふ,	こめ, むぎ, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, だいこん	555 26.6 16.3 2.1
30 木		わかめごはん うずらたまごいりあおなじる きびなごあげ かぼちゃのあまに しろくまふうミルクプリン	ぎゅうにゅう, わかめ, と うふ, うずらたまご, きび なご, こなかんてん, れん にゅう, なまクリーム	こめ, むぎ, でんぶん, こ むぎこ, あぶら, さとう, あまなっとう	ほうれんそう, ねぎ, かぼちゃ, みか んかんづめ, ももかんづめ	671 26.5 19.1 1.9
31 金		コッパパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかんかん	ぎゅうにゅう, ひよこま め, ベーコン, とりにく, なまクリーム, こなかん てん	コッパパン, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, パ ター, さとう	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅ うり, ブロッコリー, みかんッ ジュース	527 19.2 22.3 2.0

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。



新年もよろしくおねがいいたします

しんねん むびょうそくさい ねが
新年の無病息災を願う 正月行事

しょうがつさん にち あ なのか じんじつ せつく にち
正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日
の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、
しゅまい わかな い ななくさ こしょうがつ あすき い ちんすき
7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆
た ねん むびょうそくさい ねが しょうがつ ねんまつねんし
がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごち
そうで疲れた胃腸を休めるのにも、びったりな行事食です。
また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、
しるこ た かそく けんこう こうひつ ねが かかみひら
お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの
もちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

昔の給食の紹介の献立と清瀬市の郷土料理
24日(金) 始まりの給食〈明治22年〉 27日(月) 清瀬市

6年生が考えた献立です。
20日(月) 22日(水) 28日(火) 29日(水) 30日(木)