



日曜	主 食	副 食	お か す	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メモ	エネルギー
2月	こぎつねごはん 	こじる やしししゃも はくさいのそくせきづけ		牛乳(飲用),あぶらあげ,だいたす,とつふ,みそ,ししゃも	せいはくまい,はつがげんまい,さんおんとう,じゃがいも,あぶら,いりごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい,きゅうり,しょうが	図書×給食メニューです。「ほれ、もう一匹」ねこの目の前に、また、魚があらわれました。さっきと同じにおいがします。ねこの体につまっているにおいです。この続きは「ねこともち」を読んでみましょう。	568 26.3
3火	せつぶんごはん 	すましじる いわしのごまだれかけ おかがあえ		牛乳(飲用),だいたす,こんぶ,あぶらあげ,かまぼこ,カットわかめ,とつふ,いわし,みそ,けしりぶし	せいはくまい,もちごめ,しょうしんこ,かたくりこ,あぶら,いりごま,ねりごま,さとう	ねぎ,にんにく,しょうが,はくさい,ほうれんそう,もやし,にんじん	節分豆では、豆をまき、籾を飾る風習があります。豆をまくのは、家庭の中に悪いものが入らないように祈ると同時に豆を食べて健康を祈るためです。	641 30.6
4水	ちゃんぽん 	いとかんてんのあえもの ポテトチーズはるまき		牛乳(飲用),ふたにく,えびいかに,なると,うすらたまご,いとかんてん,ツナ,ダイスチーズ	ちゃんぽんめん,あぶら,さんおんとう,ごまあぶら,はるまきのかわ,じゃがいも,こむぎこ	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ホールコーン(冷凍),にら,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,たまねぎ	ちゃんぽんは、長崎県の名物料理です。豚肉や野菜、魚介類を加えた豚骨スープに麺を入れて煮込んで作ります。	632 30.0
5木	ごはん 	ピリカラにくじゃが なめこじる みかん		牛乳(飲用),ふたにく,とつふ,みそ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,いとこん,やく,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,なめこ,だいこん,ねぎ,みかん	ピリカラ肉じゃがには、国産のトウバンジャンを使用します。国産のトウバンジャンは、やさしい辛味と香ばしさが特徴です。名前はピリカラですが、辛味はあまり感じない仕上がりになります。	608 24.0
6金	やきとりどん 	ごもくみそしる ヨーグルトかん		牛乳(飲用),とりにく,きさみのり,カットわかめ,とつふ,みそ,こなかんでん,牛乳(調理用),なまクリーム,プレーンヨーグルト	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも	たまねぎ,ねぎ,だいこん,にんじん,レモン(果汁,生)	やきとり丼の具は、とりにく、ねぎ、たまねぎを焼いて醤油のたれをからめて作ります。食べる前に、きさみのりを乗せることで風味が増し、減塩することができます。	605 27.8
9月	じゃこなめし 	わかめとたまごのスープ はなシューマイ		牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,カットわかめ,とつふ,たまご,ふたにく	せいはくまい,はつがげんまい,ごまあぶら,いりごま,しゅうまいのかわ,かたくりこ	ほうれんそう,にんじん,ねぎ,しょうが,たまねぎ,ほししいだけ	花シューマイは、肉団子に、細く切ったシューマイの皮を付けて作ります。ひらひらしたシューマイの皮を花に見立てています。	590 25.2
10火	フレンチトースト 	ポテトポタージュ ブロッコリーサラダ キャロットかん		牛乳(飲用),牛乳(調理用),たまご,だいたす,なまクリーム,こなかんでん	しょくパン,バター,さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,パセリ,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー,みかんかじゅつ	ブロッコリーは、冬から春先においしくなる野菜です。年間を通して流通している野菜ですが、この時期のブロッコリーは、特に甘みが増しておいしく、栄養価も高いのが特徴です。	569 21.4
11水	<h2>建国記念の日</h2>							
12木	ごはん 	さつまじる さばのぶんかほし ごまあえ		牛乳(飲用),とりにく,とつふ,みそ,さば	せいはくまい,はつがげんまい,さつまじも,あぶら,さとう,すりごま	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,キャベツ,ほうれんそう,もやし	さつま汁には、名前の通りさつまじもが入っています。さつまじもの甘さと、味噌の味でおいしく食べ進められる味噌汁です。	677 32.8
13金	きのこスパゲティ 	ひじきサラダ チョコレートケーキ		牛乳(飲用),ベーコン,ふたにく,きさみのり,ひじき,たまご,牛乳(調理用),なまクリーム	スパゲティ,あぶら,いりごま,バター,さとう,こむぎこ,チップチョコレート	しめじ,しいたけ,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しょうが,にんにく,キャベツ,とうもろこし	図書×給食メニューです。それから おかあさんは、「ジェニー、なにをあげるか きめた?」と、たすねました。「うん、きめた。どうぶつチョコレートにする」この続きは「こねこのチョコレート」を読んでみましょう。	655 22.7
16月	ごはん 	トックのスープ さわらのかんこくふうやき ナムル		牛乳(飲用),とつふ,さわら	せいはくまい,はつがげんまい,トック,いりごま,ごまあぶら,あぶら	にんじん,ほししいだけ,はくさい,にら,にんにく,ねぎ,ほうれんそう,もやし	トックとは、韓国の伝統的な餅です。韓国では、トックをお正月に雑煮風にして食べるのが一般的です。また、トックは煮崩れしにくいので、鍋物にもよく使われる食材です。	578 25.8
17火	まるパン 	チキンカツ ポイルキャベツ はくさいのスープ		牛乳(飲用),とりにく	まるパン,こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう,いりごま,じゃがいも	キャベツ,はくさい,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	チキンカツは、給食室で1つずつパン粉を付けて作る手作りです。ケチャップなどが入った特性のソースをかけて仕上げます。	596 25.2
18水	ごはん 	とんじる きびなごのおおりのり あけ こんにゃくあえ いちご		牛乳(飲用),ふたにく,とつふ,みそ,きびなご,あおりのり	せいはくまい,はつがげんまい,しゃがいも,あぶら,かたくりこ,サラダこんにゃく,いりごま,ごまあぶら,しょうしんこ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,たまねぎ,いちご	こんにゃくあえは、フリフリした食感のサラダこんにゃくを野菜と一緒に食べるメニューです。中華風の手作りドレッシングを教室で使用してから食べます。ドレッシングにごま油を混ぜる事で、減塩しています。	594 24.2
19木	ごはん 	ホイコーロー ちんげんさいのスープ		牛乳(飲用),ふたにく,みそ,とつふ,たまご	せいはくまい,はつがげんまい,ごまあぶら,あぶら,さんおんとう,かたくりこ,いりごま	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,ねぎ,だいこん,ほししいだけ,チンゲンサイ,しめじ	ホイコーローは、中国四川省の伝統的な中華料理です。豚肉と野菜を甘辛いタレで炒めたもので、日本でも広く親しまれています。	578 24.8
20金	ハエリア 	パスタスープ スイートポテト		牛乳(飲用),とりにく,えびいかに,ほたて,ベーコン,牛乳(調理用),なまクリーム,たまご	せいはくまい,はつがげんまい,とつふ,にゅうバター,あぶら,リボンマカロニ,さつまじも,バター,さとう	にんにく,たまねぎ,パセリ,にんじん,こまつな	図書×給食メニューです。ラーニは、ぜんぶ あわぜると、10おかついしょうの おこめを もらったことになりす。おうさまの こめぐらほ、どれも かっほに なってしまいました。この続きは、「1つぶのおこめ」を読んでみましょう。	617 21.7
23月	<h2>天皇誕生日</h2>							
24火	ごはん 	にらたまじる ぶりのみぞれかけ ゆでやさいごまだれかけ		牛乳(飲用),とつふ,たまご,みそ,ぶり	せいはくまい,はつがげんまい,はちみつあぶら,さんおんとう,すりごま,ねりごま,さとう	えのきたけ,にら,ねぎ,しょうが,だいこん,ほうれんそう,もやし,キャベツ	ぶりのみぞれかけは甘しょっぱく味付けしたぶりを焼きます。その上に、しょうゆで味を付けた大根おろしをかけて仕上げます。	637 31.2
25水	カレーうどん 	こまつなのあえもの チーズむしパン		牛乳(飲用),ふたにく,牛乳(調理用),たまご,ダイスチーズ	うどん,あぶら,かたくりこ,いりごま,こむぎこ,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,こまつな,もやし	十小のカレーうどんは、かつおだしをとるところから始まります。出汁の風味とカレーとの共演がおいしさを引き立てます。	634 27.5
26木	ハヤシライス 	ピーズサラダ いちご		牛乳(飲用),ふたにく,だいたす,あおだいたす	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こむぎこ,とつふ,にゅうバター,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,トマトピューレ,ほうれんそう,キャベツ,いちご	図書×給食メニューです。はなごが いいました。「そして、しゅうぶん みのった さやから てでくるのが だいたす!ーだなんて しらなかつた!」この続きは、「だいたすえだまめもやし」を読んでみましょう。	617 21.3
27金	チキンライス 	ふゆのクリームに ツナサラダ		牛乳(飲用),とりにく,しろいんげんまめ,牛乳(調理用),ツナ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さつまじも,こむぎこ,バター	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,はくさい,かぶ,ブロッコリー,マッシュルーム,もやし,キャベツ,ほうれんそう	白菜やかぶなど、冬の野菜をたくさん使ったクリーム煮を作ります。冬の野菜は、体を温めてくれる効果があるそうです。しっかり食べて体を内側から温めましょう。	665 26.2

①都合により献立を変更することがあります。②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)③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。