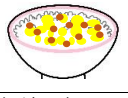




日曜	主 食 しゅ しよく	牛 乳 ぎゅうにち	お か す	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
9 水	そばろどん 		すましじる ごまあえ	牛乳(飲用),とりにく,たまご,かまぼこ,カットわかめ,とうふ,かつおぶし	せいはいくまい,はつがげんまい,さとう,あぶら,すりごま	ごぼう,しょうが,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,もやし	入学、進級おめでとうございます。新しい学年の始まりです。早寝・早起き・朝ごはん、楽しい学校生活を送りましょう。	553 25.2
10 木	セサミトースト 		ポークビーンズ やさいサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,だいず,なまクリーム	しょくパン,バター,はちみつ,すりごま,あぶら,じゃがいも,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ビューレ,はくさい,もやし	今日の主食はセサミトーストです。ごまは栄養価の高いしょくひんですが、消化が悪いので今日のようにすりごまにして食べたほうがよく吸収されます。	598 25.4
11 金	ごまごはん 		ワントンスープ はっぽうさい サワーかん	牛乳(飲用),ぶたにく,うすらたまご,えび,いか,こなかんてん,にゅうさんきんいんりょう	せいはいくまい,いりごま,ウェーブワントン,ごまあぶら,あぶら,かたくりこ	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,ほししいたけ,しょうが,たけのこ,はくさい,チンゲンさい,たまねぎ	八宝菜の「八」は、「八種類という意味ではなく、「たくさん」という意味です。いろいろな材料を使います。	643 27.2
14 月	ごはん 		ひじきふりかけ ごもくみそしる ちぐさやき キャベツとわかめのあえもの	牛乳(飲用),ひじきいとけすり,あぶらあげ,かつおぶし,みそ,たまご,とりにく,とうふ,カットわかめ,ちりめんじゃこ	せいはいくまい,はつがげんまい,いりごま,あぶら,さんおんとう,じゃがいも,さとう	にんじん,ねぎ,もやし,ほうれんそう,キャベツ,しょうが	ひじきには、カルシウムと鉄が多く含まれています。カルシウムは、骨や歯の成長に欠かせない栄養素です。鉄分は、血液を作るときに必要です。どちらも成長期に欠かせない栄養素です。	588 30.0
15 火	カレーライス 		ツナサラダ グレープかん	牛乳(飲用),ぶたにく,ツナ,こなかんてん	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,こめこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,だいこん,ぶどうジュース	今日から1年生の給食が始まります。1年生最初のメニューは、人気のカレーライスです。完食目指してがんばりましょう。	616 21.4
16 水	マーボーどん 		チンゲンサイのスープ きよみオレンジ	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,はるさめ	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,にんじん,チンゲンサイ,きよみオレンジ	チンゲンサイは、中国野菜の代表格ですが、キャベツの仲間です。ビタミン類を多く含む食品で、特にカロテンが多く含まれます。カロテンは、体の中でビタミンAになる成分です。	560 23.4
17 木	まるパン 		マカロニのクリームに コールスローサラダ	牛乳(飲用),とりにく,レンズまめ,牛乳(調理用),なまクリーム	まるパン,マカロニ,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,きゅうり	マカロニグラタンをイメージした、クリーム煮を作ります。パンとの相性も良いので、パンをちぎって、クリーム煮をつけてもおいしく食べられます。	539 21.0
18 金	わかめごはん 		みそしる さけのしおやき はるやさいのうまに	牛乳(飲用),たきこみわかめ,みそ,かつおぶし,さけ,とりにく,なまあげ	せいはいくまい,はつがげんまい,じゃがいも,あぶら,こんにゃく,さとう	たまねぎ,にんじん,たけのこ 	春野菜のうま煮は、この春に採れた野菜と鶏肉と一緒に煮て作ります。材料の旨味と出し汁の旨味が合わさることで、おいしい煮物になります。	558 30.2
21 月	さめきうどん 		じゃこあえ おからドーナツ	牛乳(飲用),とりにく,かまぼこ,あぶらあげ,カットわかめ,かつおぶし,ちりめんじゃこ,おから,牛乳(調理用),たまご	うどん,ごまあぶら,あぶら,こむぎこ,さんおんとう,いりごま,あぶら,こなざとう	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし	「おから」を知っていますか。豆腐を作るときには、大豆を煮て絞った汁(豆乳)を使います。豆乳を絞った後に残ったものがおからです。食物繊維やたんぱく質が豊富です。	645 26.7
22 火	チャーハン 		はるさめスープ もうかさめのチリソースかけ	牛乳(飲用),やきぶた,ぶたにく,もうかざめ	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,ごまあぶら,はるさめ,かたくりこ,しょうしんこ,さとう	ねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,ほししいたけ,しょうが,ほうれんそう,にんにく	チリソースの「チリ」は南米のチリをイメージしやすいですが、メキシコ原産のとうがらし(チリペッパー)のことです。給食でおいしく食べられるように辛さは控え目です。	597 28.0
23 水	ツナピラフ 		やさいとベーコンのスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ,ベーコン,あおだいず,だいず	せいはいくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,とうもろこし,はくさい,にんじん,だいこん,キャベツ	ツナピラフには、ツナの他にたまねぎやとうもろこし等が入っています。人気メニューのひとつです。	539 19.4
24 木	ごはん 		とんじる さばのなんぶやき いそあえ	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,さば,きざみのり	せいはいくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,いりごま	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,えのきたけ,しめじ,ホールコーン	磯和えには刻み海苔が入ります。海苔の香ばしさと塩分の使用を抑えることができるメニューです。お弁当のおかずにもおすすめです。	594 30.0
25 金	スパゲティミートソース 		ダイコンサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,こなチーズ,プレーンヨーグルト	スパゲティ,あぶら,さとう,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ビューレ,だいこん,きゅうり,とうもろこし,りんごかんづめ,おうとうかんづめ,パインかんづめ	給食では、豆料理がよく登場します。豆には、日本人に不足しがちなカルシウムや食物繊維がたくさん含まれているからです。豆の種類は、大豆や青大豆、ひよこ豆、レンズ豆、白インゲン豆、金時豆などが登場します。	660 26.1
28 月	たけのこごはん 		にくじゃが わふうあえ	牛乳(飲用),あぶらあげぶたにく,カットわかめ	せいはいくまい,じゃがいも,いとこんにゃく,あぶら,さとう	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし	今日は旬の食材のたけのこを使ったごはんです。調理員さんが、朝から生のたけのこを、お米のとぎ汁で柔らかく茹でてくれます。よく洗ってからだし汁と調味料で煮ます。お米に入れて炊くので、たけのこの香りがします。	554 22.0
30 火	ごはん 		みそしる ししゃものこうみあげ ごもくきんぴら	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,かつおぶし,ししゃも,さつまあげ	せいはいくまい,はつがげんまい,じゃがいも,かたくりこ,しょうしんこ,あぶら,いとこんにゃく,さんおんとう,いりごま	だいこん,えのきたけ,しょうが,にんじん,ごぼう,れんこん	れんこんやさつま揚げを入れた五目きんぴらをつくりませう。れんこんのしゃきしゃきや、さつま揚げのぷりぷりの食感を楽しんで食べましょう。	599 25.7

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。

入学・進級おめでとう

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。



 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、御家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、他の御子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は御控えください。