



4がつ こんだて表

清瀬市立清瀬小学校

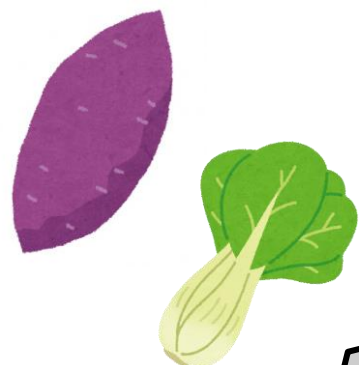
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	ぎゅうにゅう さんしょくごはん すましじる はるいろゼリー	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, こ おりどうふ, たまご, なると, わか め, とうふ, こなかんてん, ぎゅう にゅう(調理用), なまクリーム	せいはいくまい, むぎ, さとう, あぶら	たまねぎ, しょうが, こまつな, にん にく, だいこん, ねぎ, にんじん, ク ランベリージュース	567 kcal 21.5 g 17.8 g 2.0 g
11 金	ぎゅうにゅう マーボーどん チンゲンサイのスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, ぶた にく, 赤みそ	せいはいくまい, むぎ, ごま, あぶら, さとう, でんぶん, はるさめ	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ (水煮), ほししいたけ, にら, にんじ ん, たまねぎ, チンゲンサイ, きよみ	568 kcal 23.3 g 19.0 g 2.1 g
14 月	ぎゅうにゅう ごはん ふきのとうげんきみそ けんちんじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう(飲用), 白みそ, とう ふ, たまご	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, こんにやく, さつまいも, ごま	たまねぎ, ふきのとう, にんじん, だ いこん, ごぼう, ねぎ, ほうれんそ う, キャベツ, こまつな, えのきたけ	559 kcal 21.0 g 17.7 g 1.9 g
15 火	ぎゅうにゅう チャーハン はるさめスープ さめとポテトのチリソースがけ	ぎゅうにゅう(飲用), やきぶた, ぶ たにく, もうかざめ	せいはいくまい, むぎ, あぶら, はるさ め, じゃがいも, でんぶん, さとう	ねぎ, にんじん, ピーマン, だいこ ん, キャベツ, えのきたけ, こまつ な, しょうが, にんにく	592 kcal 28.2 g 18.9 g 2.3 g
16 水	ぎゅうにゅう ホットドッグ レンズまめのスープ いちご	ぎゅうにゅう(飲用), ウィンナー, とりにく, レンズまめ	コッペパン, さとう, さつまいも, あ ぶら	キャベツ, たまねぎ, にんじん, か ぶ, はくさい, いちご	578 kcal 22.4 g 24.3 g 2.7 g
17 木	ぎゅうにゅう カレーライス ツナサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, ツ ナ, 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, むぎ, あぶら, じゃが いも, こむぎこ, 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	669 kcal 22.1 g 23.6 g 2.0 g
18 金	ぎゅうにゅう さぬきうどん じゃこあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, ち くわ, わかめ, ちりめんじゃこ, おか ら, とうにゅう	うどん, あぶら, こむぎこ, さとう	にんじん, ねぎ, チンゲンサイ, きゅ うり, だいこん	547 kcal 22.2 g 17.3 g 1.9 g

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 月	ぎゅうにゅう わかめごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さけのしおやき はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう(飲用), わかめ, あぶ らあげ, 白みそ, 赤みそ, さけ, ちく わ	せいはいくまい, むぎ, ごま, じゃがい も, こんにやく, あぶら, さとう	たまねぎ, えのきたけ, こまつな, に んじん, だいこん, たけのこ(水煮), ふき, しょうが	550 kcal 29.0 g 16.6 g 2.3 g
22 火	ぎゅうにゅう セサミトースト ポークビーンズ やさいサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), だいず, ぶた にく	しょうパン, バター, はちみつ, ご ま, あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たま ねぎ, マッシュルーム(水煮), パセ リ, トマトピューレ, キャベツ, きゅ うり	568 kcal 22.0 g 25.5 g 2.7 g
23 水	ぎゅうにゅう やきとりどん にらたまじる りんごかん	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, とう ふ, たまご, 白みそ, 赤みそ, こな かんてん	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, でんぶん	たまねぎ, ねぎ, にら, にんじん, も やし, えのきたけ, りんごジュース	626 kcal 25.5 g 19.6 g 2.0 g
24 木	ぎゅうにゅう たけのこごはん やさいのみそしる ししゃものこうみあげ キャベツとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), あぶらあげ, とうふ, 白みそ, 赤みそ, ししゃも, わかめ	せいはいくまい, むぎ, じゃがいも, で んぶん, あぶら	たけのこ, だいこん, にんじん, えの きたけ, ねぎ, しょうが, キャベツ	556 kcal 25.0 g 18.5 g 2.3 g
25 金	ぎゅうにゅう スパゲティーミートソース ダイコンサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう(飲用), だいず, ぶた にく, プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ, 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(水 煮), トマトピューレ, だいこん, きゅうり, とうもろこし, みかん, も も, パイン	619 kcal 23.6 g 20.3 g 2.0 g
28 月	ぎゅうにゅう ごはん とんじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, と うふ, 白みそ, 赤みそ, さば	せいはいくまい, むぎ, じゃがいも, こ んにやく, あぶら, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, えのきたけ, きゅうり	555 kcal 27.3 g 19.0 g 1.6 g
30 水	ぎゅうにゅう ツナピラフ やさいとベーコンのスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ, ペーコ ン, あおだいず, だいず	せいはいくまい, むぎ, 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, チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり	547 kcal 20.7 g 21.9 g 1.7 g

《今月の旬の食材》



《今月の地産地消》



《今月の給食目標》

た だ し い き ゅ う し ゅ く の は い ぜ ん の し か た を お ぼ え よ う 。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



今年度は、下記の日程で給食試食会を予定しています！別途、お知らせを配付しますので、詳細はそちらをご覧ください。

- 1～2年生保護者の方…6月11日(水)
- 3～4年生保護者の方…9月10日(水)
- 5～6年生保護者の方…1月21日(水)

講話テーマ「共食について」
講話テーマ「学童期の栄養バランスについて」
講話テーマ「減塩・うま味について」





日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 水	ぎゅうにゅう ホットドッグ レンズまめのスープ いちご	ぎゅうにゅう(飲用), ウィンナー, とりにく, レンズまめ	コッペパン, さとう, さつまいも, あ ぶら	キャベツ, たまねぎ, にんじん, か ぶ, はくさい, いちご	578 kcal 22.4 g 24.3 g 2.7 g
17 木	ぎゅうにゅう カレーライス ツナサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, ツ ナ, 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, むぎ, あぶら, じゃが いも, こむぎこ, 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	669 kcal 22.1 g 23.6 g 2.0 g
18 金	ぎゅうにゅう さぬきうどん じゃこあえ おからドーナッツ	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, ち くわ, わかめ, ちりめんじゃこ, おか ら, とうにゅう	うどん, あぶら, こむぎこ, さとう	にんじん, ねぎ, チンゲンサイ, きゅ うり, だいこん	547 kcal 22.2 g 17.3 g 1.9 g
21 月	ぎゅうにゅう わかめごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる さけのしおやき はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう(飲用), わかめ, あぶ らあげ, 白みそ, 赤みそ, さけ, ちく わ	せいはいくまい, むぎ, ごま, じゃがい も, こんにゃく, あぶら, さとう	たまねぎ, えのきたけ, こまつな, に んじん, だいこん, たけのこ(水煮), ふき, しょうが	550 kcal 29.0 g 16.6 g 2.3 g
22 火	ぎゅうにゅう セサミトースト ポークビーンズ やさしいサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), だいた, ぶた にく	しよくパン, バター, はちみつ, ご ま, あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, たま ねぎ, マッシュルーム(水煮), パセ リ, トマトピューレ, キャベツ, きゅ うり	568 kcal 22.0 g 25.5 g 2.7 g
23 水	ぎゅうにゅう やきとりどん にらたまじる りんごかん	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, と うふ, たまご, 白みそ, 赤みそ, こな かんとん	せいはいくまい, むぎ, あぶら, さと う, でんぷん	たまねぎ, ねぎ, にら, にんじん, も やし, えのきたけ, りんごジュース	626 kcal 25.5 g 19.6 g 2.0 g
24 木	ぎゅうにゅう たけのこごはん やさしいのみそしる ししゃものこうみあげ キャベツとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう(飲用), あぶらあげ, とうふ, 白みそ, 赤みそ, ししゃも, わかめ	せいはいくまい, むぎ, じゃがいも, で んぷん, あぶら	たけのこ, だいこん, にんじん, えの きたけ, ねぎ, しょうが, キャベツ	556 kcal 25.0 g 18.5 g 2.3 g
25 金	ぎゅうにゅう 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がけ	ぎゅうにゅう(飲用), だいた, ぶた にく, プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ, 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(水 煮), トマトピューレ, だいこん, きゅうり, とうもろこし, みかん, も も, パイン	619 kcal 23.6 g 20.3 g 2.0 g
28 月	ぎゅうにゅう ごはん とんじる さばのなんぶやき わふうあえ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, と うふ, 白みそ, 赤みそ, さば	せいはいくまい, むぎ, じゃがいも, こ んにゃく, あぶら, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, えのきたけ, きゅうり	555 kcal 27.3 g 19.0 g 1.6 g
30 水	ぎゅうにゅう ツナピラフ やさしいベーコンのスー プビーンズサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ, ベー コン, あおだいず, だいた	せいはいくまい, むぎ, 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, チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり	547 kcal 20.7 g 21.9 g 1.7 g

《今月の給食目標》

ただしき きゅうしょくの はいぜんのしかたを おぼえよう。

給食では旬の食材、骨のある魚、皮付きの果物等、子供たちが食べ慣れていな
い物や食べるのにひと手間かかる物が登場します。ご家庭でも食べ方を教えたり
練習したりしていただけますと幸いです。

また、給食で初めて食べる食品はアレルギー症状を起こす場合が
あります。献立表を確認いただき、食べたことがない食品は、ご
家庭で事前に試していただくと安心です。

《今月の
旬の食材》《今月の
地産地消》

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



今年度は、下記の日程で給食試食会を予定しています！別途、お知らせを配付しますので、詳細はそちらをご覧ください。



- 1～2年生保護者の方…6月11日(水)
- 3～4年生保護者の方…9月10日(水)
- 5～6年生保護者の方…1月21日(水)

講話テーマ「共食について」
講話テーマ「学童期の栄養バランスについて」
講話テーマ「減塩・うま味について」

