



1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
9 金	ぎゅうにゅう じやこごはん のっぺいじる まつかせやき くりきんとん	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじや こ, ちくわ, とりにく, とうふ, 赤み そ, あおのり	せいはくまい, あぶら, さといも, こ んにやく, でんぶん, さとう, ごま, くり, さつまいも, みずあめ	にんじん, だいこん, ごぼう, ほし いたけ, ねぎ, しょうが	579 kcal 25.1 g 14.8 g 1.9 g
13 火	ぎゅうにゅう たまごぞうすい やさいとツナのあえもの あんこもち	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, た まご, ツナ, あずき(乾), とうふ	せいはくまい, むぎ, さとう, じょう しんこ, しらたまこ	だいこん, ほししいたけ, ねぎ, チン ゲンサイ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん	600 kcal 25.5 g 16.4 g 1.9 g
14 水	ぎゅうにゅう マーべーどん ちゅうかコーンスープ りんご	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, ぶた にく, 赤みそ, たまご	せいはくまい, むぎ, あぶら, さと う, でんぶん	しょうが, にんにく, ねぎ, たけの こ(水煮), ほししいたけ, にら, とうも ろこし, にんじん, ほうれんそう, り んご	585 kcal 24.0 g 18.3 g 2.1 g
15 木	ぎゅうにゅう ちゃんこうどん ひじきあえ ふかしいも	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, ち くわ, あぶらあげ, 干しひじき	うどん, あぶら, さとう, さつまいも	しめじ, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, ほうれんそう, だいこん	560 kcal 23.0 g 15.2 g 1.7 g
16 金	ぎゅうにゅう チキンライス マセドアンサラダ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, ブ レーンヨーグルト	せいはくまい, むぎ, あぶら, じゃが いも, さとう	たまねぎ, にんじん, こまつな, きゅ うり, とうもろこし, みかんかんづ め, ももかんづめ, パインかんづめ	541 kcal 20.0 g 13.9 g 1.5 g
19 月	ぎゅうにゅう たかなか はるさめスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじや こ, たまご, ぶたにく, いか	せいはくまい, むぎ, あぶら, はるさ め, でんぶん, さとう	たかなづけ, こまつな, しょうが, に んじん, たけのこ(水煮), えのきた け, ねぎ, チンゲンサイ, にんにく	555 kcal 28.1 g 17.1 g 2.6 g
20 火	ぎゅうにゅう ニンニンパン® ポークビーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう(飲用), だいす, ぶた にく, ツナ	にんじん食パン, あぶら, じゃがい も, さとう, はちみつ	セロリー, 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), トマトピューレ, きゅうり, キャベツ, レモン	596 kcal 26.7 g 23.7 g 2.3 g
21 水	ぎゅうにゅう ごまごはん かすじる あつあげのむぎみそやき やさいのゆずふうみ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, あ ぶらあげ, 白みそ, なまあげ, 赤み そ, ちりめんじやこ	せいはくまい, ごま, さといも, こん にやく, おおむぎ, さとう	にんじん, はくさい, ねぎ, しょ うが, キャベツ, だいこん, きゅうり, ゆず	575 kcal 26.2 g 20.1 g 2.3 g
22 木	ぎゅうにゅう シーフードピラフ ふゆやさいのミルクに グリーンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ツナ, いか, え び, とりにく, ぎゅうにゅう(調理 用)	せいはくまい, むぎ, とうにゅうバ ター, あぶら, じゃがいも, こむぎ こ, バター, さとう	たまねぎ, にんじん, グリンピース (冷凍), はくさい, かぶ, しめじ, キャベツ, こまつな, ブロッコリー	566 kcal 24.0 g 20.8 g 2.3 g
23 金	ぎゅうにゅう ごはん みそけんちん わかさぎのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, 白み そ, わかさぎ	せいはくまい, こんにゃく, じゃが いも, あぶら, でんぶん, こむぎこ, さとう, ごま	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ	540 kcal 19.7 g 17.9 g 1.7 g
26 月	ぎゅうにゅう しおにぎり とんじる さけのしおやき あおなのそくせきづけ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, と うふ, 白みそ, 赤みそ, さけ	せいはくまい, むぎ, じゃがいも, こ んにやく, あぶら	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ	538 kcal 27.6 g 15.9 g 2.0 g
27 火	ぎゅうにゅう コッペパン・いちごジャム ワンタンスープ ケジラのたつたあげ はくさいサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, く じら肉	コッペパン, いちごジャム, ウエ ブワンタン, じょうしんこ, でんぶ ん, あぶら, さとう	もやし, にんじん, ねぎ, チンゲンサ イ, ほししいたけ, にんにく, しょ うが, はくさい, きゅうり	557 kcal 29.0 g 19.0 g 2.4 g
28 水	ぎゅうにゅう スパゲティーミートソース コールスローサラダ みかん	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく	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, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, みかん	572 kcal 22.7 g 19.8 g 2.1 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
29 木	ぎゅうにゅう ごはん にらたまじる ぶりのてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう(飲用), とうふ, たま ご, 白みそ, 赤みそ, ぶり	せいはくまい, さとう, ごま	にら, ねぎ, えのきたけ, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん	567 kcal 28.6 g 23.1 g 2.0 g
30 金	ぎゅうにゅう きよせのほうれんそうグリーンカレー かいそうサラダ ヨーグルトかん	ぎゅうにゅう(飲用), とりにく, な まクリーム, 海藻ミックス, こなか んてん, ぎゅうにゅう(調理用), ブ レーンヨーグルト	せいはくまい, むぎ, あぶら, こむぎ こ, さとう	にんにく, しょが, たまねぎ, ほう れんそう, キャベツ, きゅうり, レモ ン	644 kcal 20.3 g 24.5 g 1.9 g

《今月の給食目標》
しょくじのマナーをみにつけよう。

おはしは正しく持ちましょう
•上の手を動かさないで、はし先でたもの食べ物をはさむ

おはしは正しく持ちましょう
•背筋をのばす
•ひじはつかない
•足の裏を床につける

おわんは手に持つて食べましょう
•小さいお皿も手に持つ
•大きいお皿は手を添えて食べる



~1月20日(火)に「きよはち」が登場します~

貴重な清瀬市産のはちみつを使って
「はちみつレモンゼリー」を作ります!
お楽しみに!

