



1がっ 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 じゃこごはん のっぺいじる まつかぜやき くりきんとん	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじゃこ, ちくわ, とりにく, とうふ, 赤みそ, あおのり	せいはいくまい, 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 たまごそうすい 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	せいはいくまい, むぎ, さとう, じゃがいも, 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 マーボーどん 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	せいはいくまい, 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, プレーンヨーグルト	せいはいくまい, 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 たかなチャーハン はるさめスープ いかのチリソース	ぎゅうにゅう(飲用), ちりめんじゃこ, たまご, ぶたにく, いか	せいはいくまい, 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), だいた, 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, ちりめんじゃこ	せいはいくまい, 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)	せいはいくまい, むぎ, とうにゅうバター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター, 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	せいはいくまい, こんにやく, 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	せいはいくまい, 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 クジラのたつたあげ はくさいサラダ	ぎゅうにゅう(飲用), ぶたにく, くらげ肉	コッペパン, いちごジャム, ウェーワンタン, しょうしんこ, 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	せいはいくまい, 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, こなかなてん, ぎゅうにゅう(調理用), プレーンヨーグルト	せいはいくまい, むぎ, あぶら, 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, 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
● 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう
● 背筋をのばす
● ひじはつかない
● 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう
● 小さいお皿も手に持つ

● 大きいお皿は手を添えて食べる

《今月の旬の食材》



《今月の地産地消》



～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！

