

26 ・ 月	わかめおにぎり	学校給食週間		炊き込みわかめ			精白米	白いりごま	694 kcal
	鮭の塩焼き		鮭						34.4 g
	煮浸し	○	油揚げ		ほうれんそう、にんじん	えのきたけ			16.9 g
	すいとん		鶏肉		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	白玉粉、薄力粉	米油	2.3 g
27 ・ 火	五色ご飯		鶏肉	ひじき	ほうれんそう、にんじん		精白米、さつまいも、三温糖	米油、白いりごま	692 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			しょうが、にんにく、ねぎ		ごま油	31.3 g
	おかかあえ	○	おかか削り		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし			25.9 g
	栄養みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ	わかめ		はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう		米油、白すりごま	2.7 g
	みかん					みかん			
28 ・ 水	★手作りピザパン		たまご、豚肉、ベーコン	★チーズ	トマトケチャップ、トマトピューレ、ピーマン	にんにく、玉葱、しめじ	強力粉、上白糖	オリーブ油、米油	719 kcal
	野菜スープ	○	鶏肉、レンズまめ		にんじん、ほうれんそう	しょうが、セロリー、玉葱、キャベツ		米油	33.7 g
	ぼんかん					ぼんかん			31.0 g
									2.7 g
29 ・ 木	麦ご飯						精白米、精麦		678 kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら肉			にんにく、しょうが	薄力粉、でんぷん	米油	34.6 g
	野菜の風味漬け			刻み昆布	にんじん、こまつな	かぶ、しょうが			19.4 g
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにやく	米油	2.1 g
30 ・ 金	ソフト麺						ソフト麺		762 kcal
	★ミートソース	○	豚肉、大豆	★粉チーズ	にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ	しょうが、にんにく、玉葱、セロリー	三温糖、薄力粉	米油	33.6 g
	切り干し大根のサラダ		ツナ		にんじん、こまつな	切干しだいこん、キャベツ	上白糖	ごま油	26.3 g
	★クリーム ヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト、★生クリーム				上白糖	2.8 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)
白菜、大根、人参、キャベツ、ねぎ
ほうれん草、さつま芋



～1月の献立より～

15日(金)小正月……1月1日を大正月、1月15日を小正月といいます。小正月にはお正月飾りや古いお守りを燃やす「どんど焼き」という行事が日本各地で行われます。また、一年の無病息災や五穀豊穡を願って、赤い色が邪気を払うといわれている「小豆」入りの「小豆がゆ」を食べる習慣もあります。給食では小豆を煮て、手作りの白玉団子と一緒にしてお楽しみいただきます。

20日(火)きよせ産献立 ……清瀬産の人参をパウダーにして練りこんだ清瀬オリジナル「ニンニンパン®」、清瀬産の人参、大根、白菜、ほうれん草が入った「きよせセンチュー」、清瀬市役所屋上で作られているハチミツ「きよはち」をドレッシングに使用し、清瀬産の人参、キャベツが入った「きよはちサラダ」と、清瀬産ぶくしの献立です。

【学校給食週間 1月24～30日】 給食週間に、給食開始から現在まで、それぞれの時代の給食をモデルにした献立を提供します。

26日(月)明治22年頃の給食(おにぎり・焼き魚)……山形県のお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子供のために提供されたのが給食の始まりと考えられています。

27日(火)大正12年頃の給食(五色ご飯・栄養みそ汁)……大正時代には現在の文部科学省に当たる文部次官通牒で学校給食が奨励され、一汁一菜の給食が全国に広がっていきました。

28日(水)令和の給食 手作りピザパン……現在は、栄養バランスだけでなく、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労をを重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ教育活動の一環として給食が位置付けられています。またおいしく楽しい食事の時間は心の栄養にもなります。この日はお楽しみメニューとして、給食室で生地から手作りのピザパンを作ります。

29日(木)昭和27年頃の給食(くじら)……パンと同じく戦後食料難の時代、給食に度々登場していたのが「くじら」です。当時豚肉や鶏肉 はあまり出回っていなかったため、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支えていました。今では捕獲量も減り、日常的には食べられない貴重な食材です。味わって食べましょう。

30日(金)昭和40年頃の給食(ソフトめん)……戦後、日本の食糧難が続いている中で、ララ物資やユニセフからの食糧の寄付、アメリカとの協定などを背景に、学校給食でも主食として小麦粉が使われるようになりました。当時はパンが主食のメインでしたが、新たに主食のバリエーションを増やすため、パンと同じ強力粉で開発されたのがソフト麺です。当時は洋風ソースにも和風ソースにも合う便利な主食として、給食の麺といえば「ソフト麺」だったそうです。

