



4がつ こんだてひょう



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとになる	【みどりのなかま】 からだのちようしを ととのえる	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	マーボーどん		チンゲンサイの かきたまスープ サワーかん	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、たまご、 こなかんでん、 にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、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、ほししいたけ、 にら、にんじん、 チンゲンサイ	622 kcal 24.5 g 18.8 g 2.1 g
11 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	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 みそ、さけ、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こんにゃく、さとう	たまねぎ、えのきだけ、 にんじん、たけのこ、 さやえんどう	557 kcal 31.7 g 14.0 g 2.1 g
14 月	ごまごはん		ワントンスープ はっほうさい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらのたまご、えび、いか	こめ、ごま、ウェーブワントン、 あぶら、でんぶん	もやし、にんじん、ねぎ、にら、 しょうが、たけのこ、はくさい、 チンゲンサイ 、たまねぎ、 ほししいたけ	557 kcal 25.5 g 17.1 g 2.1 g
15 火	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、とりにく、 かまぼこ、あぶらあげ、わかめ、 ちりめんじゃこ、おから、 たまご	うどん、あぶら、はくりきこ、 さとう、ごま	にんじん、ねぎ、キャベツ、 きゅうり	579 kcal 25.6 g 19.9 g 2.1 g
16 水	カレーライス		ツナサラダ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、 わかめ、プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はくりきこ、 バター、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、 みかんかん、ももかん、 りんごかん	686 kcal 23.0 g 23.9 g 2.1 g
17 木	セサミトースト		ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、なまクリーム	しょくパン、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、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	576 kcal 23.0 g 24.8 g 1.7 g
18 金	たけのこごはん		にくじゃが ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 ぶたにく	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう、ごま	たけのこ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、ほうれんそう、 キャベツ、とうもろこし	594 kcal 23.1 g 18.1 g 1.8 g
21 月	ごはん		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	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、たまご、とりにく、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 しょうが	582 kcal 27.8 g 19.8 g 1.9 g
22 火	ツナピラフ		ABCスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、 あおだいず、だいず	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 ABCパスタ、さとう	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、きゅうり	565 kcal 22.6 g 19.5 g 2.1 g
23 水	ごはん		とんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、さば、 きざみのり	こめ、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、キャベツ、 こまつな 、えのきだけ、 しめじ、とうもろこし	586 kcal 28.8 g 19.4 g 1.8 g
24 木	ミルクパン		エッグシチュー コーンサラダ グレープかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 うずらのたまご、 なまクリーム、こなかんでん	ミルクパン、じゃがいも、 あぶら、はくりきこ、バター、 さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ぶどうジュース	606 kcal 23.7 g 23.4 g 2.0 g
25 金	ごはん		みそしる ししゃものこうみあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、ししゃも、あおのり、 さつまあげ	こめ、むぎ、じゃがいも、 でんぶん、あぶら、 いとこんにゃく、さとう、ごま	だいこん、えのきだけ、しょうが、 にんじん、ごぼう、れんこん	592 kcal 26.0 g 18.6 g 2.1 g
28 月	スパゲティミートソース		ダイコンサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、こなチーズ	ハーフスパゲティ、あぶら、 さとう、はくりきこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリー、トマト、 マッシュルーム、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 きよみオレンジ	582 kcal 24.6 g 19.0 g 2.2 g
30 水	チャーハン		はるさめスープ もうかざめの チリソースかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 もうかざめ	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、 ごま、でんぶん、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、 こまつな 、にんにく	573 kcal 27.9 g 17.8 g 2.2 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。（天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。）なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

【16日】この日から1年生の給食が始まります。初日はカレーライスです。

【18日】毎月19日は「食育の日」です。清瀬市では和食の献立を提供しています。この日はこの時期に旬を迎えるたけのこを炊き込んだご飯です。通常は真空パックされた茹でたけのこを使用していますが、この日は、この時期にとれた生のたけのこを、給食室で茹でて使います。香りや食感の違いを味わってみたいと思います。

給食当番の白衣について

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。

