



# 1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】 からだのとちょうしを ととのえる	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
9 金	ごはん		みそしる まつかぜやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とりにく、とうふ、 あおのり	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、ごま	だいこん、玉葱、ねぎ、しょうが、 にんじん、キャベツ、ごまつな、 とうもろこし	561 kcal 24.6 g 18.0 g 1.8 g
13 火	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、えび、とりにく、 たまご、ツナ、あずき	こめ、さとう、しらたまもち	だいこん、ほししいたけ、ねぎ、 ごまつな、はくさい、キャベツ、 にんじん	547 kcal 26.0 g 15.5 g 2.1 g
14 水	マーボーどん		ちゅうかコンスープ りんご	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、たまご	こめ、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、ほししいたけ、ら、 とうもろこしにんじん、 えのきだけ、ほうれんそう、 りんご	601 kcal 25.7 g 19.5 g 2.2 g
15 木	ちゃんこうどん		ひじきあえ ふかしいも	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 あぶらあげ、ツナ、ひじき	うどん、あぶら、さとう、 ごま、さつまいも	しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ、 ごまつな、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	610 kcal 27.8 g 18.7 g 1.8 g
16 金	たくあんごはん		のっぺいじる 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、ちくわ、わかさぎ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 さといも、こんにゃく、 でんぶん、はくりきこ、 さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、 ほししいたけ、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ	572 kcal 23.6 g 17.4 g 2.1 g
19 月	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、たまご、 ぶたにく、わかめ、いか	こめ、むぎ、あぶら、はるさめ、 ごま、でんぶん、さとう	たかなづけ、ごまつな、 しょうが、にんじん、はくさい、 たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、 にんにく	577 kcal 26.6 g 18.7 g 2.4 g
20 火	ニンニパン®		ボークビーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、ツナ	にんじんしょうパン、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、トマト、 きゅうり、キャベツ、レモン	583 kcal 25.6 g 22.4 g 2.2 g
21 水	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、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、なまあげ	こめ、ごま、さといも、 こんにゃく、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	572 kcal 24.7 g 18.8 g 2.0 g
22 木	ごはん		とんじる さけのてりやき あおなのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、さけ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、ごまつな、キャベツ	561 kcal 30.6 g 14.7 g 2.1 g
23 金	ピザトースト		クリームシチュー サワーゼリー	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、 とりにく、なまクリーム、 こなかんでん、ゼラチン、 にゅうさんきんいんりょう	むえんしょうパン、あぶら、 じゃがいも、はくりきこ、バター	たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、トマト、 にんじん、とうもろこし	612 kcal 26.0 g 26.8 g 1.7 g
24 土	ハヤシライス		かいそうサラダ ぼんかん	ジョア、ぶたにく、なまクリーム、 かいそうミックス	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、さとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、ぼんかん	609 kcal 18.7 g 15.5 g 1.9 g
27 火	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、ぶたにく、 くじらにく	コッペパン、いちごジャム、 ウェーブワンタン、あぶら、 しょうしんこ、でんぶん、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、ほししいたけ、 にんにく、しょうが、はくさい、 きゅうり	549 kcal 28.8 g 18.5 g 2.4 g
28 水	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、ぶたにく	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、 マッシュルーム、トマト、 キャベツ、とうもろこし、みかん	606 kcal 23.7 g 20.8 g 2.1 g
29 木	ごはん		にらたまじる ぶりのてりやき わふうあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、 みそぶり、わかめ	こめ、むぎ、さとう	にら、ねぎ、えのきだけ、 しょうが、キャベツ、はくさい、 にんじん	566 kcal 29.6 g 21.0 g 1.9 g
30 金	きよせのほうれんそう カレーライス		マセドアンサラダ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、はくりきこ、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 みかんかん、ももかん、 りんごかん	654 kcal 19.1 g 20.9 g 1.6 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

- 【9日】** 3学期始めの給食は正月献立です。松風焼きは表面にけしのみやあおのりを振りますが、裏には何もついていないため、「裏がない」つまり隠し事がなく正直な様子を表しており、今年1年悪いことをせず、真っすぐに生きていきましょう。という意味が込められています。給食ではごまとあおのりを振りかけます。
- 【13日】** 11日の「鏡開き」にみなみ、この日はあんこもちです。小豆を給食室で煮てあんこを作ります。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えた鏡餅を頂く儀式です。鏡餅は刃物で切るのではなく、木槌などで割りますが、「割る」という言葉は縁起が良くないので「開く」と言います。
- 【20日】** 毎月19日の食育の日にちなんで清瀬献立です。ニンニパン®は清瀬市で獲れた人参をパウダーにして生地に混ぜ込んだ食パンです。また、はちみつレモンゼリーは清瀬市の養蜂事業で採蜜されたはちみつ「きよはち」を使用して作ります。
- 【22. 27～30日】** 11月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の歴史を振り返る献立を提供します。学校給食は貧しい子どもたちへ食事を提供したことが始まりです。戦争による食糧不足で一時中止されましたが、戦後子どもたちの栄養状態の悪化が心配され、再開しました。学校給食の内容は時代とともに変化していますが、子どもたちの健やかな成長と、生涯に渡って健康に過ごすための食生活を学ぶ教材としての役割を担っています。