



1かつ 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】 からだのとちうしを とのえる	エネルギー - 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	きゅうにゅう,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,こまつな, 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	きゅうにゅう,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, こまつな,はくさい,キャベツ, にんじん	54.7 kcal 26.0 g 15.5 g 2.1 g
14 水	マーぼーどん		ちゅうかコーンスープ りんご	きゅうにゅう,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,ほししいたけにら, とうもろこしにんじん, えのきだけ,ほうれんとう, 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	きゅうにゅう,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, こまつな,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		のっべいじる わかさぎのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	きゅうにゅう,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,はくろきこ, さとう	だいこん,にんじん,ごぼう, ほししいたけ,ねぎ, ほうれんとう,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	きゅうにゅう,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,こまつな, 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	ニンニンパン®		ポークピーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	きゅうにゅう,だいす, ぶたにく,ツナ	にんじんしょくパン,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	きゅうにゅう,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	きゅうにゅう,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,こまつな,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	きゅうにゅう,ハム,チーズ, とりにく,なまクリーム, こなかんてん,ゼラチン, にゅうさんきんいんりょう	むえんしょくパン,あぶら, じゃがいも,はくろきこ,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 ほんかん	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, はくろきこ,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,ほんかん	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	きゅうにゅう,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, じょうしんこ,でんぶん,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ, ほうれんとう,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	きゅうにゅう,ぶたにく	ハーフスパゲティ,あぶら, さとう,はくろきこ	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	きゅうにゅう,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	きよせのほうれんとう カレーライス		マセドアンサラダ ミックスフルーツ	きゅうにゅう,とりにく, なまクリーム	こめ,むぎ,あぶら,はくろきこ, じゃがいも,さとう	ににく,しょうが,たまねぎ, ほうれんとう,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」にのみなみ、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し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。ニンニンパン®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]** 1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。