



7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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん		あじのごまみそやき けんちんじる じゃこあえ	ぎゅうにゅう,あじ,みそ, とうふ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,ごま, じゃがいも , あぶら,さとう	しょうが,にんじん, だいこん,ごぼう, えのきたけ,ねぎ, キャベツ ,きゅうり	556 kcal 29.3 g 17.0 g 1.9 g
2 木	スパゲッティー なつやさいソース		なつやさいサラダ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,こなチーズ	スパゲティ,あぶら,さとう, じゃがいも,サイダー	セロリー,しょうが,にんにく, たまねぎ, なす ,ズッキーニ, あかピーマン,マッシュルーム, トマト ,にんじん,きゅうり, ももかん,りんごかん,みかんかん	628 kcal 24.8 g 20.3 g 2.1 g
3 金	マーボーなすどん		ちゅうかコンスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,とりにく, たまご,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぷん,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,とうもろこし, なす にんじん, チンゲンツァイ , きゅうり	631 kcal 25.9 g 19.9 g 2.5 g
6 月	きつねうどん		ツナとわかめの あえもの うめふうみポテト	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ツナ,わかめ	うどん,あぶら,さとう, じゃがいも	こまつな,しめじ,にんじん, ねぎ, キャベツ ,ゆかりこ	550 kcal 25.6 g 23.7 g 1.9 g
7 火	あなごちらし		たなばたそうめんじる えだまめ	ぎゅうにゅう,あなご, たまご,きざみのり, とりにく,あぶらあげ, ちらしかまぼこ	こめ,さとう,ごま,あぶら, そうめん	しょうが,こまつな, にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,オクラ, えだまめ	545 kcal 25.5 g 17.6 g 2.2 g
8 水	チーズトースト		パンプキンスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ピザチーズ, ベーコン,なまクリーム, ツナ,ひじき	むえんしょくパン, じゃがいも ,はくりきこ, あぶら,ごま,さとう	トマト,かぼちゃ,たまねぎ, パセリ,だいこん,きゅうり, とうもろこし	633 kcal 25.3 g 32.5 g 1.9 g
9 木	ごはん		わかめスープ なつやさいのすぶた	ぎゅうにゅう,ぶたにく, わかめ,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,でんぷん, じゃがいも ,あぶら,さとう, ごま	しょうが,かぼちゃ, なす , ズッキーニ, ピーマン , にんじん,たまねぎ, たけのこ,ねぎ, チンゲンツァイ	562 kcal 20.1 g 17.2 g 1.9 g
10 金	とうもろこしごはん		かきたまじる やしししゃも ごまあえ	ぎゅうにゅう,とうふ, たまご,みそ,ししゃも	こめ,むぎ,ごま,さとう	とうもろこし,たまねぎ, ねぎ,こまつな, キャベツ , にんじん	543 kcal 28.1 g 17.2 g 2.3 g
13 月	ジャンバラヤ		パスタスープ さけのムニエル レモンしょうゆ	ぎゅうにゅう,とりにく, さけ,ぶたにく	こめ,むぎ,バター,あぶら, はくりきこ, じゃがいも , リボンマカロニ	しょうが,にんにく, たまねぎ, ピーマン , トマト,レモン, にんじん,こまつな	581 kcal 28.5 g 17.1 g 2.1 g
14 火	ごはん		にらたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,とうふ,ぶたにく	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, じゃがいも,こんにゃく, さとう	にら,ねぎ,しょうが, たまねぎ,にんじん, グリーンピース	588 kcal 25.5 g 16.7 g 1.6 g
15 水	タコライス		もずくスープ ももかんミックス	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひよこまめ,ダイスチーズ, とりにく,とうふ,もずく	こめ,あぶら,ごま	キャベツ ,にんにく, たまねぎ, ピーマン , トマト,えのきたけ, ねぎ,ももかん	594 kcal 24.6 g 19.5 g 2.2 g
16 木	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ フレンチサラダ	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,さとう,あぶら, じゃがいも	レモン,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, キャベツ ,きゅうり	569 kcal 24.0 g 24.8 g 2.3 g
17 金	ごはん		とうがんじる さばのなんぶやき ゆでやさい ごまだれがけ	ぎゅうにゅう,とりにく, さば	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, ごま,さとう	にんじん,ねぎ,えのきたけ, とうがん,こまつな, キャベツ ,とうもろこし	579 kcal 28.4 g 19.5 g 1.7 g
21 火	なつやさい カレーライス 		ビーンズサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,あおだいず	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,かぼちゃ, にんじん, トマト , なす , ピーマン , キャベツ , れいとうみかん	640 kcal 21.1 g 19.9 g 1.9 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

- [2日]** 夏野菜サラダに使用するじゃがいもときゅうり、たまねぎは所沢市の農家さんにより有機肥料を使用して栽培されたものを使用予定です。
[7日] セタの日にはそうめんを食べる習慣があります。そうめんを食べると、一年間病気をせずに健康に暮らせると言われており、さらに、そうめんを天の川の流れて見立てているとも言われます。また、この日は清瀬市内産の枝豆を使用し、3年生が枝からさやとりを行います。そのあと給食室で茹で、種れたての美味しさを味わってみたいと思います。
[9日] 夏野菜の酢豚はなすやかぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン等の夏が旬の野菜を使用して作ります。
[17日] 毎月19日の「食育の日」にちなんで和食献立です。冬瓜汁は夏が旬の冬瓜を使った汁ものです。冬瓜は皮が厚くかたいので冷蔵所などで保存をすれば冬までもつほど日持ちのよい野菜だったため冬瓜と名付けられたといわれています。水分が多いため、水分補給になるほか淡泊な味わいのため、食欲が落ちやすい夏のメニューに適しています。
[21日] 1学期最後の給食は夏野菜カレーライスです。旬の野菜は栄養素も豊富に含まれており、特に夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進等の作用もあります。この日はかぼちゃやトマト、ピーマン等の野菜を使用する予定です。