

日曜	主 食	牛乳	お か す	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
9 木	そばろごはん 	すましじる ごまあえ		牛乳(飲用),とりにく,たまご, カットわかめ,とうふ	せいはくまい,はつがげんま い,さとう,あぶら,すりごま	ごぼう,しょうが,ねぎはくさい,ほ うれんそう,にんじん	入学、進級おめでとうございませ う。新しい学年の始まりです。早寝・早起き・朝 ごはんで、楽しい学校生活を送りましょ う。	560 24.4
10 金	セサミトースト 	ポークビーンズ コーンサラダ		牛乳(飲用),だいず,ぶたにく	食パン,バター,はちみつ,すり 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,玉葱, マッシュルーム(水煮),パセリ,ト マトピューレ,キャベツ,きゅうり, ホールコーン(冷凍)	今日の主食はセサミトーストです。ごま は栄養価の高い食品ですが、消化が悪い ので今日のようにすりごまにして食べた ほうがよく吸収されます。	568 22.8
13 月	ごはん 	てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる ちくさやき キャベツとわかめのあえもの		牛乳(飲用),ひじき,いとけすり, あぶらあげ,みそ,たまご,とりに く,とうふ,カットわかめ,ちりめ んじゃこ	せいはくまい,はつがげんま い,いりごま,あぶら,さんおん とう,じゃがいも,さとう	にんじん,ねぎ,もやし,ほうれんそ う,キャベツ,しょうが	干草焼きは、溶き卵に様々な具材を加え て焼き上げた料理です。「干草」には、 「様々なもの」という意味があります。	606 30.5
14 火	さぬきうどん 	じゃこあえ おからドーナツ		牛乳(飲用),とりにく,ささかま ぼこ,あぶらあげ,カットわかめ, ちりめんじゃこ,おから,牛乳(調 理用),たまご	うどん,いりごま,ごまあぶら, あぶら,こむぎこ,さんおん とう,すりごま,こなざとう	にんじん,ねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし	おからとは、豆腐を作るときに使う豆乳を 絞った後の大豆のことです。おからは大豆か らできています。豆腐店でも、おからドーナ ツを売っていることがあります。	583 27.8
15 水	カレーライス 	ツナサラダ キャロットかん		牛乳(飲用),ぶたにく,ツナ,こな かんてん	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,じゃがいも,薄こむ ぎこ,とにゅうバター,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 じゅう	今日から1年生の給食が始まります。1年生 最初のメニューは、人気のカレーライスで す。完食目指してがんばりましょう。	673 21.6
16 木	マーボーどん 	ちんげんさいのスープ いちご		牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,み そ	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,さとう,ごまあぶ ら,かたくりこ,はるさめ,いり ごま	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,ちん げんさい,いちご	ちんげんさいは、中国野菜の代表格ですが、 キャベツの仲間です。ビタミン類を多く含む 食品で、特にカロテンが多く含まれます。カ ロテンは、体の中でビタミンAになる成分で す。	564 22.8
17 金	まるパン 	マカロニのクリームに ビーンズサラダ		牛乳(飲用),とりにく,牛乳(調 理用),なまクリーム,あおだいず, だいず	まるパン,マカロニ,あぶら,こ むぎこ,バター,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ, きゅうり,キャベツ	マカロニグラタンをイメージした、クリーム 煮を作ります。パンとの相性も良いので、パ ンをちぎって、クリーム煮をつけてもおおい しく食べられます。	549 22.9
20 月	ごはん 	はるやさのみそしる ぶりのてりやき キャベツのそくせきづけ		牛乳(飲用),とりにく,あぶらあ げ,みそ,ぶり	せいはくまい,はつがげんま い,じゃがいも,あぶら,さ とう,いりごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,ふ き,しょうが,キャベツ,きゅうり	春野菜のみそ汁は、この春に採れたふきやた けのこと鶏肉と一緒に煮て作ります。材料の 旨味と出し汁の旨味が合わさることで、おい しいみそ汁になります。	580 28.3
21 火	スパゲティ-ミートソース 	ダイコンサラダ フルーツヨーグルトがけ		牛乳(飲用),だいず,ぶたにく,こ なチーズ,プレーンヨーグルト	スパゲティ,あぶら,さとう,こ むぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にん じん,セロリ,マッシュルーム,トマ トピューレ,だいこん,きゅうり,と うもろこし,みかんかんづめ,おう とうかんづめ,パインかんづめ	ミートソースは、人気メニューの一つです。 おいしさの秘密は、特製のルーです。小麦粉 を油でていねいに炒めて作ります。	603 24.1
22 水	たけのこごはん 	みそしる ししゃものこうみあげ ゆでやさいごまだれかけ		牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,し しゃも	せいはくまい,じゃがいも,か たくりこ,しょうしんこ,あぶ ら,いりごま,さとう,ねりごま	たけのこ,たかのつめ,だいこん,え のきたけ,はんのうねぎ,しょうが, ほうれんそう,キャベツ,もやし,に んじん	今が旬のたけのこを使うご飯です。生た けのこを茹でてから切って、ご飯の具に します。旬のたけのこの香りや食感を味 わいましょう。	601 25.9
23 木	ツナピラフ 	やさいとベーコンのスープ コールスローサラダ		牛乳(飲用),ツナ,ベーコン	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,とうもろこし,はくさい, にんじん,キャベツ,きゅうり	ツナピラフは人気メニューの一つです。ツナ の他にたまねぎやとうもろこし等が入って います。	535 18.2
24 金	ちゅうかどん 	わかめスープ サワーかん		牛乳(飲用),いか,えび,ぶたにく, カットわかめ,とうふ,こなかん てん,にゅうさんきんいんりょう	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,かたくりこ,ごまあ ぶら,いりごま	しょうが,たけのこ,はくさい,たま ねぎ,ねぎ,にんじん,ちんげんさい, ほししいたけ,えのきたけ	中華丼は、日本で作られた料理です。八 宝菜をご飯に乗せて食べたのが始まりと 言われています。	560 24.4
27 月	チャーハン 	はるさめスープ もうかざめのチリソースがけ		牛乳(飲用),やきぶた,ぶたにく, もうかざめ	せいはくまい,はつがげんま い,あぶら,ごまあぶら,りょ くとうはるさめ,いりごま,かた くりこ,しょうしんこ,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,ほうれん そう,にんにく	角切りのもうかざめに、片栗粉、上新粉をまぶし て油で揚げたものに、給食室特製のチリソースを かけて作ります。辛い味付けが苦手でも、食べら れる位の辛みで作ります。	598 27.8
28 火	ごはん 	けんちんじる さばのなんぶやき いそあえ		牛乳(飲用),とうふ,さば,きざみ のり	せいはくまい,はつがげんま い,こんにゃく,じゃがいも,ご まあぶら,あぶら,いりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, キャベツ,ほうれんそう,えのきた け,しめじ,とうもろこし	磯和えには刻み海苔が入ります。海苔の 香ばしさで塩分の使用を抑えることがで きるメニューです。お弁当のおかずにも おすすめです。	547 24.6
30 木	ごはん 	にくじゃが かきたまじる		牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,た まご	せいはくまい,はつがげんま い,じゃがいも,こんにゃく,あ ぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, ほうれんそう,ねぎ	肉じゃがは、家庭料理の定番ですね。学校で 作る肉じゃがは、味を染み込ませるために じゃが芋を少し煮溶かして作っています。	600 25.5

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心をこめておいしい給食作りに努めてまいります。



給食着の洗濯・アイロンがけに御協力をお願いします

給食当番は交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、御家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、他の御子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は御控えください。