



# 4がっこんだて表



清瀬市立清瀬小学校

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 水	ぎゅうにゅう ミルクパン レンズまめのスープ マカロニグラタン きよみオレンジ	ぎゅうにゅう、ベーコン、レンズまめ、えび、とりにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ	ミルクパン、じゃがいも、あぶら、マカロニ、こむぎこ、バター、パンこ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、にんにく、しょうが、マッシュルーム(水煮)、きよみオレンジ	615 kcal 27.4 g 21.9 g 2.5 g
16 木	ぎゅうにゅう ごはん ごもくみそしる さばのなんがやき いそあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、さば、きざみのり	こめ、さつまいも、こんにやく、いりごま	にんじん、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、しめじ、ホールコーン(冷凍)	579 kcal 27.0 g 19.4 g 1.7 g
17 金	ぎゅうにゅう カレーライス ツナサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、こなかんてん、にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、じょうはくとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな	652 kcal 21.3 g 22.4 g 1.9 g
20 月	ぎゅうにゅう ごはん さわにわん きゃべつたっぷりメンチ おひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、おかか	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ、じょうはくとう	キャベツ、たまねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、こまつな	628 kcal 23.4 g 25.4 g 1.7 g
21 火	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ヨーグルト	ハーフスパゲティ、あぶら、じょうはくとう、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(水煮)、トマトピューレ、だいこん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、みかん(缶詰)、もも(缶詰)、パン(缶詰)	610 kcal 23.4 g 19.3 g 2.0 g
22 水	ぎゅうにゅう マーボーどん チンゲンサイのスープ グレープかん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、あかみそ、うずらたまご、こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、じょうはくとう、ごまあぶら、でんぷん、はるさめ、いりごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ(水煮)、ほししいたけ、にら、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、ぶどうジュース	608 kcal 23.7 g 20.3 g 2.1 g
23 木	ぎゅうにゅう わかめごはん かきたまじる にくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、じゃがいも、いとこん、にやく、あぶら、じょうはくとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、ねぎ	564 kcal 23.7 g 16.7 g 2.0 g
24 金	ぎゅうにゅう シーフードピラフ やさいとベーコンのスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ツナ、ベーコン、あおだいず、だいず	こめ、むぎ、とうにゅうバター、あぶら、じゃがいも、じょうはくとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、はくさい、かぶ、キャベツ、きゅうり	567 kcal 24.7 g 22.6 g 2.1 g
27 月	ぎゅうにゅう ごはん はるやさいのみそしる ぶりのてりやき キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、ぶり	こめ、じゃがいも、じょうはくとう、いりごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ふき、こまつな、しょうが、キャベツ、きゅうり	549 kcal 26.3 g 21.3 g 1.8 g

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
28 火	ぎゅうにゅう セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく		しよくパン、バター、はちみつ、すりごま、あぶら、じゃがいも、じょうはくとう	587 kcal 24.2 g 25.9 g 2.2 g
30 木	ぎゅうにゅう たけのこごはん みそしる ししゃものこみあげ ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、ししゃも	こめ、じゃがいも、でんぷん、あぶら、じょうはくとう、ねりごま	たけのこ(生)、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	589 kcal 26.1 g 21.9 g 2.2 g

《今月の給食目標》  
きょうりよくして きゅうしょくの じゅんぴとかたづけを しよう。



## ～きゅうしょくに かかわるひとの しょうかい～



「えいようし」

どんなたべものをつかって、  
どんなこんだてにしようかと、  
かんがえているひとです。



「ちょうりいん」

えいようしが  
かんがえたこんだてを  
あんぜんに、おいしく  
つくっているひとです。



## 《今月の旬の食材》



## 《今月の地産地消》

