

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
1・月	親子丼	○	鶏肉, かまぼこ, たまご		にんじん, こまつな	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, しめじ	精白米, 精麦, 三温糖, でんぶん	米油, 白いりごま	756 kcal
	かりかり油揚げサラダ		油揚げ		にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン, 玉葱	上白糖	米油	32.4 g
	沢煮椀		豚肉		にんじん, ほうれんそう	だいこん, ねぎ	糸こんにゃく	米油	25.9 g
									3.2 g
2・火	スパゲティ ベスカトーレ	○	えび, いか		にんじん, トマト缶, トマトチャップ	玉葱, セロリー, にんにく	スパゲティ, 三温糖	米油	694 kcal
	フレンチポテトサラダ				にんじん	キャベツ, ホールコーン, 玉葱	じゃがいも, 上白糖	米油	31.0 g
	★白ごまブランマンジェ		粉ゼラチン	粉寒天, ★牛乳, ★生クリーム			上白糖	練りごま	21.3 g
									2.4 g
3・水	麦ご飯	○					精白米, 精麦		712 kcal
	メルとじゃが芋の揚げ煮		メルルーサ		ピーマン	しょうが, にんにく, 玉葱	でんぶん, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖	米油, サラダ油	30.1 g
	味噌汁		豆腐, みそ	わかめ	こまつな	だいこん, えのきたけ			18.7 g
	みかん					みかん			2.5 g
4・木	★セサミトースト	○					★食パン, 上白糖	豆乳バター, 白すりごま, 白いりごま	780 kcal
	★カレービーンズ シチュー		大豆, 鶏肉	★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	にんじん, トマトチャップ, パセリ粉	玉葱, しめじ, しょうが, にんにく, セロリー	じゃがいも, 上白糖, 薄力粉	米油	31.3 g
	わかめサラダ		ちくわ	わかめ	にんじん	もやし, キャベツ	上白糖	白いりごま, ごま油	36.4 g
									3.0 g
5・金	稲飯	○	埼玉県料理 豚肉, 油揚げ		にんじん	だいこん, ごぼう, 干し椎茸	精白米, 精麦, 三温糖	米油	717 kcal
	ゼリーフライ		冷凍おから, たまご		にんじん, トマトケチャップ	玉葱	じゃがいも, 薄力粉	米油	26.2 g
	のっぺい汁		鶏肉		にんじん	だいこん, れんこん, ねぎ	さといも, こんにゃく, でんぶん	米油	23.5 g
									2.8 g
8・月	麦ご飯	○	オーガニックディ				精白米, 精麦		768 kcal
	ぎせい豆腐		豆腐, 鶏肉, たまご		にんじん	ねぎ, 干し椎茸, しょうが	三温糖	米油	31.0 g
	有機野菜のきんぴら						じゃが芋, さつまい芋, ヤコン, こんにゃく, 三温糖	米油, 白すりごま	28.6 g
	味噌汁		生揚げ, みそ	わかめ	こまつな	えのきたけ, キャベツ, ねぎ		米油	2.5 g
9・火	麻婆丼	○	木綿豆腐, 大豆(国産、乾), 豚ひき肉, 赤みそ		にら	たけのこ水煮, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸	精白米, 精麦, 上白糖, でんぶん	米油, ごま油, 白いりごま	800 kcal
	白菜と春雨のスープ		鶏肉, うずら卵		こまつな	しょうが, はくさい, 干し椎茸	普通はるさめ	米油, ごま油	34.0 g
	★みかん入り ヨーグルトかん			粉寒天, ★ヨーグルト, ★牛乳	にんじん	みかん缶	上白糖		27.2 g
									2.6 g
10・水	チャーハン	○	焼き豚, 豚肉, たまご		にんじん	ねぎ, 干し椎茸	精白米, 精麦	米油, ごま油	721 kcal
	肉団子のもち米蒸し		豚肉, たまご			しょうが, ねぎ, 干し椎茸	パン粉, もち米		32.4 g
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐	わかめ		キャベツ, だいこん, ねぎ		白いりごま, ごま油	25.9 g
									3.2 g
11・木	★フィッシュフライ サンド	○	たら		トマトピューレ	キャベツ	★無塩コッペパン, 薄力粉, パン粉	米油	742 kcal
	ポトフ		ウィンナー, 鶏肉, ひよこ豆		にんじん	しょうが, だいこん, 玉葱, しめじ, キャベツ, セロ	じゃがいも	米油	35.9 g
	みかん					みかん			26.6 g
									2.2 g
12・金	ゆかりご飯	○	おせち料理を味わおう		ゆかり粉		精白米	白いりごま	721 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり				三温糖, でんぶん		32.1 g
	ちくぜん煮		鶏肉		にんじん, さやいんげん	たけのこ水煮, ごぼう, 干し椎茸	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	米油	23.3 g
	野菜と白玉団子の汁		生揚げ, 豚肉		にんじん	キャベツ, だいこん, ねぎ	さといも, 冷凍白玉		2.9 g
15・月	かきたまうどん	○	鶏肉, かまぼこ, 凍り豆腐, たまご		にんじん, ほうれんそう	ねぎ, 干し椎茸	うどん, でんぶん	米油	697 kcal
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆		にんじん	キャベツ, だいこん, 玉葱	上白糖	米油	26.2 g
	★米粉のさつまいも ドーナツ		たまご	★牛乳			さつまいも, 上白糖, 米粉	米油	26.6 g
									2.9 g

16・火	高野豆腐ご飯	○	豚肉、凍り豆腐		にんじん	ねぎ	精白米、三温糖	米油	711 kcal
	ししゃもの二色揚げ (青のり・カレー)		たまご	ししゃも、あおのり			薄力粉、でんぶん	米油	30.9 g
	ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	白すりごま、練りごま	24.7 g
	さつま汁		鶏肉、みそ		にんじん、こまつな	しめじ、だいこん、ねぎ	さつま芋、こんにやく	米油	3.1 g
17・水	冬野菜の カレーライス	○	豚肉、レンズ豆		にんじん、ブロッコリー、トマト ジャック、トマト、エリンギ	しょうが、にんにく、玉葱、 カリフラワー、れんこん	精白米、精麦、じゃが 芋、薄力粉、黒砂糖	米油	739 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス、干ひじき	にんじん	キャベツ、もやし	上白糖	白いりごま、ごま油	23.5 g
	りんご					りんご			21.3 g
									2.1 g
18・木	★きよせ人参 ピザトースト	○	きよせ野菜新メニュー	★チーズ	トマトジャック、トマト缶、にんじん	にんにく、玉葱	★無塩食パン、はちみつ	オリーブ油	769 kcal
	★鮭の白菜シチュー		ツナ	★牛乳、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	しょうが、セロリ、はくさい、玉葱	じゃがいも、薄力粉	★バター、米油	35.8 g
	ダイコンサラダ		鮭、ベーコン、みそ		にんじん	ホールコーン、だいこん、 キャベツ、玉葱、りんご	上白糖	米油	36.4 g
									2.3 g
19・金	麦ご飯	○	食育の日				精白米、精麦		709 kcal
	鮭の信州みそ焼き		生鮭、みそ				三温糖	白すりごま	34.9 g
	ひじきあえ		かまぼこ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油、 米油	20.6 g
	糸寒天ときのこ汁		鶏肉、豆腐、油揚げ	糸寒天	にんじん、こまつな	しょうが、しめじ、えのき たけ、だいこん	でんぶん		2.9 g
22・月	★信州あんずの きらめきかん	○		粉寒天		ぶどうジュース、★あんず缶	上白糖		
	麦ご飯		冬至献立				精白米、精麦		714 kcal
	魚の幽庵焼き		さわら			ゆず	三温糖		37.4 g
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、レモン 果汁	上白糖	米油	25.3 g
23・火	かぼちゃ入り豚汁	○	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、かぼちゃ、こ まつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも	米油	2.3 g
	担々麺		豚肉、みそ、豆乳		にんじん、万能ねぎ、チ ンゲンツアイ	生薑、にんにく、たけのこ 水煮、干し椎茸、ねぎ、もや しょうが	蒸し中華めん、三温糖、 でんぶん	ごま油、米油、白すり ごま、練りごま	730 kcal
	きびなごのから揚げ			きびなご			でんぶん、薄力粉	米油	35.5 g
	ひじきと小松菜の ナムル			干ひじき	こまつな、にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま、ごま油、 米油	32.6 g
24・水		○							2.6 g
	パエリア		いかに、えび、鶏肉	★ジョア（プレーン）	トマト、エリンギ、パプリカ、赤 ピーマン、ピーマン	レモン果汁、にんにく、玉 葱、エリンギ	精白米、精麦	オリーブ油	726 kcal
	鶏肉ハーブ焼き		鶏肉		パズル粉、パセリ粉	レモン果汁、にんにく	パン粉	オリーブ油	31.4 g
	★キャロットポタージュ		いんげんまめペースト	★牛乳、★生クリーム	にんじん、パセリ粉	玉葱、クリームコーン缶、 ホールコーン	薄力粉、マカロニ	米油、★バター	24.2 g
									2.1 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)  
じゃが芋、里芋、ほうれん草、  
大根、ねぎ、白菜、さつま芋、キャベツ



## ～12月の献立より～

12日(金)おせち料理を味わおう ……2年生を対象に、給食で使用している食器のメーカーをお招きして和食についての出前授業を実施します。  
これに合わせて、一足早くおせち料理の定番でもある「ぶりの照り焼き」「筑前煮」を全校でいただきます。

19日(金)食育の日 長野県の料理 ……今年最後の食育の日は、清瀬市の中学校全校で長野県の食材を活用した給食を提供します。  
詳しくは給食だより、食育だよりをご覧ください。

22日(月)冬至の献立 ……今年の冬至は12月22日(月)です。冬至は一年の中で昼の時間が最も短くなる日でもあります。「冬至に食べると一年  
風邪をひかない」といわれている「かぼちゃ」入りの豚汁と、「冬至にゆず湯に入ると運を呼び込める」といわれている  
「ゆず」で香りづけしたさわらを取り入れた献立です。



## 12月8日はオーガニックデイ



有機農業は、化学肥料や農薬を使わない土づくりを通して、  
様々な生き物が生息できる環境の保全や大気中のCO<sub>2</sub>削減にもつ  
ながる、環境に優しい農法のひとつです。

「有機農業の推進に関する法律」が成立してから10周年を記念し、農林水産省を中心に有機農業の推進に取り組む「有機農業の日(オーガニックデイ)」が定められました。四中でも、近隣の有機農産物を作る農家さんからじゃが芋、さつま芋、ヤーコンを届けていただき、人気メニュー「じゃが芋のきんぴら」をアレンジした「有機野菜のきんぴら」を給食で提供します。



陽子ファーム  
池田さん



所沢農人 川瀬さん

## ★生産者さんにインタビュー★

Q. 今年の暑さの野菜への影響は?

真夏の暑さで種をまけず、まいても枯れてしまうため、人参のように時間をかけて育てる野菜は壊滅的な状況です。逆に天候に左右されず成長するさつま芋や、短い期間で育つかぶ、小松菜などは順調です。化学肥料を使わず堆肥を混ぜた土やお日様から栄養をもらってゆっくりと育つのが有機野菜の特徴なので、土づくりや種まきのタイミングが農家の腕のみせどころです。

