



12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】 からだのとちょうどいととのえる | エネルギー - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------------|-----------------------|------------|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 1月 1月 | ぶたどん | | みそしる ひじきあえ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ひじき | こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら しらたき | にんじん、たまねぎ、ほしいたけ、 ねぎ、ほうれんそう、だいこん、 とうもろこし | 586 kcal 25.4 g 19.6 g 2.0 g |
| 2月 2月 | キャロットライス | | ペイザンヌスープ ツナとほうれんそうの キッシュふう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやどうふ、ツナ、たまご、 なまクリーム、チーズ | こめ、むぎ、バター、あぶら、はるさめ | にんじん、しょうが、キャベツ、 たまねぎ、かぶ、マッシュルーム、 ほうれんそう | 643 kcal 27.4 g 29.2 g 2.0 g |
| 3月 3月 | ごはん | | おでん ごまあえ | ぎゅうにゅう、あげボール、 やきにくわ、むすびこんぶ、 うずらのたまご | こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、 ちくわふ、さとう、ごま | だいこん、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ | 560 kcal 23.0 g 14.5 g 2.2 g |
| 4月 4月 | セサミトースト | | ポトフ ダイコーンサラダ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、 フランクフルト | しょくパン、バター、はちみつ、ごま、 あぶら、じゃがいも、さとう | たまねぎ、にんじん、キャベツ、 セロリー、だいこん、きゅうり、 とうもろこし | 557 kcal 21.1 g 25.8 g 2.2 g |
| 5月 5月 | ちゅうかどん | | ワンタンスープ みかん | ぎゅうにゅう、いかえび、 ぶたにく、うずらのたまご | こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、 ウェーブワンタン | しょうがだけのこ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 チングンツァイ、ほしいたけ、 ねぎ、にら、みかん | 568 kcal 24.5 g 15.0 g 2.0 g |
| 6月 6月 | ゆうきかぼちゃの クリームスパゲティ | | グリーンサラダ りんご | 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、はくりきこ、 さとう | にんにく、ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 りんご | 615 kcal 21.9 g 26.5 g 2.0 g |
| 7月 7月 | わかめごはん | | けんちんじる きびなごあげ ゆでやさいごまだれかけ | ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、 きびなご | こめ、むぎ、こんにゃく、さといも、 あぶら、でんぶん、はくりきこ、 さとう、ごま | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 とうもろこし | 548 kcal 25.6 g 16.5 g 1.8 g |
| 8月 8月 | ごはん | | はるさめスープ しせんどうふ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、 うずらのたまご、とうふ | こめ、むぎ、はるさめ、ごま、さとう、 あぶら、でんぶん | にんじん、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 たけのこ、チングンツァイ、 ほしいたけ、にんにく | 577 kcal 24.6 g 19.0 g 1.8 g |
| 9月 9月 | えびピラフ | | レンズまめのスープ キャラメルボテト | ぎゅうにゅう、えび、ベーコン、 レンズまめ、なまクリーム | こめ、むぎ、バター、あぶら、 さつまいも、さとう | たまねぎ、にんじん、グリンピース、 かぶ、キャベツ、えのきだけ、トマト | 630 kcal 19.2 g 19.3 g 1.9 g |
| 10月 10月 | ごはん | | とんじる さばのぶんかぼし いそあえ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、 みそ、さば、きざみのり | こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら | ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、 しょうが、キャベツ、こまつな、 えのきだけ、しめじ、とうもろこし | 613 kcal 31.6 g 21.0 g 2.3 g |
| 11月 11月 | ごはん | | こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに | ぎゅうにゅう、さけ、みそ、 きんときまめ | こめ、むぎ、さといも、あぶら、さとう、 バター | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、えのきだけ、たまねぎ | 558 kcal 24.8 g 11.8 g 1.8 g |
| 12月 12月 | ジャージャーめん | | ジャンボぎょうざ ミックスフルーツ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、 みそ | むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぶん、ぎょうざのかわ、 はくりきこ | にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 ほしいたけ、にんじん、キャベツ、 にら、みかんかん、ももかん、 りんごかん | 655 kcal 27.3 g 26.9 g 2.2 g |
| 13月 13月 | ごはん | | のりのつくだに にらたまじる じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう、きざみのり、とうふ、 たまご、みそ、ぶたにく | こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら | にら、ねぎ、たまねぎ、にんじん、 グリンピース、しょうが | 573 kcal 24.1 g 15.6 g 2.1 g |
| 14月 14月 | のざわなごはん | | きのこのみそしる さんぞくやき ぶるぶるかんてんの あえもの | ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 とうふ、あぶらあげ、みそ、とりにく | こめ、むぎ、あぶら、ごま、 じょうしんこ、でんぶん、あぶら | のざわな、ねぎ、たまねぎ、 えのきだけ、しめじ、にんにく、 しょうが、キャベツ、にんじん、 とうもろこし | 621 kcal 29.6 g 21.1 g 2.4 g |
| 15月 15月 | ツナピザトースト | | ABCスープ ビーンズサラダ | ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、 ぶたにく、あおだいす、だいす | むえんしょくパン、あぶら、 じゃがいも、ABCパスタ、さとう | たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 にんじん、きゅうり、キャベツ | 578 kcal 27.9 g 27.3 g 1.9 g |
| 16月 16月 | じゃこごはん | | さわにわん さわらのゆずみそやき かぼちゃのあまに | ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 ぶたにく、さわら、みそ | こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう | だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、 ほしいたけ、ゆず、かぼちゃ | 585 kcal 28.6 g 16.7 g 1.9 g |
| 17月 17月 | ドライカレー | | かいそうサラダ ベークドチーズケーキ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、 かいそうミックス、たまご、 ヨーグルト、クリームチーズ、 なまクリーム | こめ、むぎ、あぶら、はぐりきこ、 さとう | にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、きゅうり | 649 kcal 23.3 g 25.6 g 2.2 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

- [8. 12日] 8日は有機農業の日です。有機農業とは化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法で、農業生態系を守ることに繋がります。
- [18日] 8日は有機農業により栽培されたかぼちゃを使用したクリームスパゲティ、12日には所沢市の有機農家さんから野菜を納品していただく予定です。
- [19日] 毎月19日の食育の日にちなんで長野県献立です。長野県の特産品や郷土料理を提供します。きのこは長野県がトップクラスの生産量を誇っており、信州みそを使用してきのこの味噌汁を作ります。また、気候が寒天づくりに適していたことから寒天は長野県の特産品です。和え物に入れて美味しいいただけます。
- [22日] 今年の冬至は22日です。1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は太陽の力が最も弱くなる日とされ、柚子湯で身を清め、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食では「鰯のゆずみそ焼き」と「かぼちゃ（なんきん）の甘煮」を提供します。かぼちゃのビタミンA、ゆずのビタミンCで、年末年始に向けて免疫力を上げましょう。
- [23日] 二学期最後の給食は、「ドライカレー」と「ベークドチーズケーキ」です。チーズケーキは給食室の手作りです。