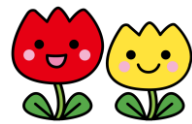




4かつ こんだてひょう



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】 ちやくになる	【きいろのなかま】 ねつちちからのもとになる	【みどりのなかま】 からだのとちようしを ととのえる	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	ごはん		こんさいじる にくじゃが	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく	こめ, むぎ, こんにやく, あぶら, じゃがいも, こんにやく, さとう	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, たまねぎ, グリンピース	569 kcal 23.0 g 14.6 g 1.6 g
10 金	セサミトースト		ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう, だいす, ぶたにく, なまクリーム	むえんしょくパン, バター, はちみつ, こま, あぶら, じゃがいも, さとう, はくりきこ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, トマト, きゅうり, キャベツ	595 kcal 23.7 g 28.0 g 2.0 g
13 月	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, とりにく, みそ, ぶり	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, こま	にんじん, たまねぎ, たけのこ, ぶき, しょうが, キャベツ, きゅうり	563 kcal 27.0 g 19.9 g 1.7 g
14 火	わかめうどん		じゃこあえ おからドーナツ	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ ささかまほこ, ちりめんじゃこ, おから, たまご	うどん, あぶら, はくりきこ, さとう, こま	たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	564 kcal 25.1 g 18.3 g 2.2 g
15 水	カレーライス		コーンサラダ グレープかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こなかん てん	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, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ぶどうジュース	630 kcal 18.9 g 18.5 g 1.9 g
16 木	マーボーどん		チンゲンサイのはるさめ スープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, レンズまめ, みそ, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, はるさめ, こま	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, ほししいたけ, なら, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, チンゲンツァイ , きよみオレンジ	576 kcal 24.5 g 18.4 g 2.1 g
17 金	たけのこごはん		みそしる ちくさやき ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, たまご, とりにく, とうふ	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, こま	たけのこ, たかのつめ, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, はくさい, にんじん, とうもろこし	631 kcal 29.8 g 22.7 g 2.4 g
20 月	ちゅうかどん		わかめスープ サワーかん	ぎゅうにゅう, いか, えび, ぶたにく, うずらたまご, とりにく, わかめ, とうふ, こなかんてん, にゅうさんきんいりょう	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん, こま	しょうが, たけのこ, はくさい, たまねぎ, ねぎ, にんじん, チンゲンツァイ , ほししいたけ, えのきたけ	582 kcal 27.3 g 16.3 g 2.1 g
21 火	ミルクパン		はるのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ なまクリーム	ミルクパン, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, バター, さとう	キャベツ, かぶ, にんじん, たまねぎ, きゅうり	565 kcal 23.0 g 24.7 g 2.4 g
22 水	ごはん		ごもくみそしる ししゃものこみあげ キャベツとわかめの あえもの	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, ししゃも, わかめ	こめ, むぎ, じゃがいも, でんぷん, あぶら	にんじん, ねぎ, しょうが, キャベツ	575 kcal 25.9 g 18.1 g 1.8 g
23 木	ぶたどん		にらたまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, こま	にんじん, たまねぎ, しらたき, ほししいたけ, なら, ねぎ, はくさい, こまつな	593 kcal 26.4 g 19.6 g 2.0 g
24 金	ツナピラフ		ABCスープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン, あおだいす, だいす	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, ABCパスタ, さとう	たまねぎ, とうもろこし, にんじん, こまつな , キャベツ	547 kcal 20.7 g 19.5 g 2.1 g
27 月	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, レンズまめ, ぶたにく, こなチーズ, プレーンヨーグルト	ハーフスパゲティ, あぶら, さとう はくりきこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト マッシュルーム, だいこん, きゅうり, とうもろこし, みかんかん, ももかん, りんごかん	647 kcal 25.6 g 19.3 g 2.1 g
28 火	ごはん		けんちんじる さばのなんぶやき いそあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, さば, きざみのり	こめ, むぎ, こんにやく, こま じゃがいも, あぶら	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, こまつな , えのきたけ, しめじ, とうもろこし	569 kcal 27.6 g 17.7 g 1.7 g
30 木	チャーハン		ちゅうかコーンスープ もうかざめの チリソースがけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, たまご, もうかざめ	こめ, むぎ, あぶら, でんぷん, さとう	ねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし, ほうれんそう, にんにく, しょうが	596 kcal 29.1 g 19.0 g 2.5 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

【15日】この日から1年生の給食が始まります。初日はカレーライスです。

【17日】毎月19日は「食育の日」です。清瀬市では和食の献立を提供しています。この日はこの時期に旬を迎えるたけのこを炊き込んだご飯です。通常は真空パックされた茹でたけのこを使用していますが、この日は、この時期にとれた生のたけのこを、給食室で茹でて使います。香りや食感の違いを味わってもらいたいと思います。

給食当番の白衣について

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。

