



平成30年度 10月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	ひとこと
1月	胚芽米ごはん			胚芽精米		631 kcal	子供達の好きな「鶏の唐揚げ」は、肉の大きさを変えて一人一切れです。回転釜で一度に揚げる量が多い為、隠し包丁を入れた肉を購入しています。 ★ランチルーム3の1
	鶏の唐揚げ		鶏にく	でんぶん、上新粉、米油	根しょうが、にんにく	23.9 g	
	海藻サラダ	○	かまぼこ	米油、ごま油、三温糖	だいこん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レモン		
	豆腐ときのこの汁物		豆腐	でんぶん	にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、えのきたけ、干し椎茸		
	りんご				りんご		
2火	じゃごごはん		ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、白ごま		654 kcal	コロッケは、調理員さんがじゃが芋をマッシュして一つずつ成形して作ります。 ★ランチルーム3の2
	ミートコロッケ	○	豚ひき肉	じゃがいも、米油、薄力小麦粉、パン粉、米油	玉葱、にんじん、キャベツ	23.7 g	
	いんげん豆のトマトスープ		白いんげん豆、鶏肉	三温糖	にんじん、玉葱、かぶ		
3水	スタミナライス		豚ひき肉、味噌	精白米、米油、三温糖、白ごま、ごま油	根しょうが、にんにく、ねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、だいこん、にんじん	618 kcal	毎年恒例のフルーツバイキング。アレルギー児童でも選べる内容で、今年はぶどうとみかんです。
	甘酢漬	○		三温糖	だいこん、きゅうり、にんじん、かぶ、レモン	23.3 g	
	中華スープ		鶏肉	米油、ごま油	根しょうが、こまつな、はくさい、にんじん		
	一口フルーツ2種				ぶどう、みかん		
4木	栗ご飯		出しこんぶ	精白米、もち米、くり、黒ごま		624 kcal	秋の味覚の「栗」を使用した「栗ごはん」。うるち米にもち米を少し加えて、給食ならではの食感をだします。
	鱈の味噌漬け焼き	○	鱈、味噌	米油		27.0 g	
	大根の甘酢煮		焼き竹輪	なたね油、三温糖、白ごま	だいこん、にんじん		
	じゃがいもとワカメの味噌汁		油揚げ、生わかめ、味噌	じゃがいも	ねぎ		
5金	はちみつレモントースト			食パン、ソフトタイプマーガリン、三温糖、はちみつ	レモン	637 kcal	骨を丈夫にするカルシウム豊富なちりめん雑魚のサラダは、カレー風味のドレッシングで食べやすくしています。
	ポークビーンズ	○	大豆、豚肉	じゃがいも、ラード、薄力小麦粉、米油	にんにく、にんじん、玉葱	25.3 g	
	スパイシーサラダ		ちりめん雑魚	米油、三温糖	ブロッコリー、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ		
9火	ソース焼きそば		豚肉、あおのり粉	蒸し中華めん（卵無麺）、米油	ブロッコリー、もやし、玉葱、にんじん、青ピーマン	627 kcal	紙マドレーヌカップに肉まんの生地を入れ、具を加えさらに生地を加えて蒸します。
	カップで肉まん	○	豚ひき肉	薄力小麦粉、三温糖、米油、ごま油	根しょうが、たけのこ、にんじん、干し椎茸、玉葱	24.6 g	
	即席漬（レモン）				きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン		
10水	ガーリックトースト			食パン、有塩バター	にんにく、パセリ	618 kcal	ツナを加えた春雨サラダは、カレーの辛みが苦手な子供のお助けサラダです。
	春雨サラダ	○	ツナ	はるさめ、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん、キャベツ	24.2 g	
	カレーシチュー		豚ももこま	米油、じゃがいも、薄力小麦粉、バター	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、冷凍グリンピース		
	菊花みかん				みかん		
11木	キャロットライス			精白米、有塩バター	にんじん	634 kcal	キャロットライスは、にんじんのみじん切りを加えて炊き込み淡いオレンジ色のご飯です。
	魚のラビゴットソースかけ	○	タラ	でんぶん、上新粉、米油、オリーブ油、米油、三温糖	根しょうが、玉葱、黄ピーマン、えだまめ、トマト	26.8 g	
	イタリانسープ		ベーコン、豚肉、粉チーズ、たまご	米油、パン粉	にんじん、マッシュルーム、玉葱、ホールコーン、パセリ		
12金	ひじきごはん		干ひじき、さつま揚げ	精白米、三温糖、白ごま	にんじん、ごぼう、干し椎茸	605 kcal	薩摩揚げのうま味を加えたひじきの煮物を、ご飯と混ぜて仕上げます。 ★ランチルーム1の3
	肉豆腐	○	木綿豆腐、豚肉	しらたき、米油、三温糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう	24.2 g	
	野菜の酢味噌和え		生わかめ、味噌	三温糖	キャベツ、だいこん、きゅうり		
15月	きな粉揚げパン		きな粉	コッパパン、米油、三温糖		627 kcal	子供達の大好きなきなこパン。今回は、ニラを使いピリッと辛みのアクセントを加えたスープです。
	にら団子のピリ辛スープ	○	鶏ひき肉、たまご	でんぶん、はるさめ、ごま油	玉葱、にら、根しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸	24.0 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶、みかん缶、バイン缶		
16火	高菜チャーハン		豚肉、ちりめんじゃこ、たまご	精白米、有塩バター、米油、ごま油	ねぎ、にんじん、干し椎茸、たかな漬	629 kcal	小麦粉・白玉粉に豆腐を練り込んだ給食特製栄養満点の中華水餃子です。 ★ランチルーム1の2
	ナムル	○		三温糖、ごま油、白ごま	だいこん、もやし、にんじん	24.7 g	
	中華すいとん		豚肉、豆腐	薄力小麦粉、白玉粉、ごま油	にんにく、根しょうが、干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな		
17水	わかめうどん		生わかめ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	冷凍ゆでうどん	にんじん、干し椎茸、ねぎ	618 kcal	そうめんを衣にして、栗のイガの食感を出します。
	いが栗揚げ	○	いか、たまご	でんぶん、薄力小麦粉、そうめん、米油		27.3 g	
	かぼちゃの甘煮			三温糖	かぼちゃ		
18木	黒砂糖パン			黒砂糖パン		587 kcal	就学時検診の為、牛乳が苦手なお子様でも給食時間内の完食を目指せるようにポテトスープとジョアの組み合わせにしています。
	豆腐バーグ		豆腐、豚ひき肉、たまご	パン粉、米油	玉葱	23.0 g	
	キャベツとコーンのサラダ			米油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン		
	ポテトスープ		ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、薄力小麦粉、有塩バター	玉葱、にんじん、パセリ		
	ジョア（ストロベリー）		ジョア（ストロベリー）				
19金	秋刀魚丼		生さんま開き	精白米、押麦、でんぶん、上新粉、米油、三温糖、白ごま	根しょうが	646 kcal	秋刀魚の開きをから揚げにし、甘辛のタレをかけてご飯にのせて食べます。 ★ランチルーム4の1
	つぼ漬け	○			つぼ漬け	23.6 g	
	豚汁		豚肉、豆腐、味噌	こんにゃく、さといも、米油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
22月	カレーピラフ		鶏小間肉	精白米、有塩バター、米油	マッシュルーム、にんじん、玉葱、青ピーマン	629 kcal	給食のカレーピラフは、辛みは控えめに作ります。 ★ランチルーム4の2
	フレンチサラダ	○		米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、パセリ	24.5 g	
	春雨スープ		豚ももこま	緑豆はるさめ、でんぶん、ごま油	玉葱、にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ		
23火	胚芽米ごはん			胚芽精米		635 kcal	秀吉が、朝鮮出兵前に食べた「がめ煮」から変化した「筑前煮」。赤・黄・緑の食品群がそろっています。 ★ランチルーム5の1
	筑前煮	○	鶏モモ皮付き小間、焼き竹輪	米油、こんにゃく、さといも、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ（ゆで）、れんこん、干し椎茸、冷凍グリンピース	24.9 g	
	キャベツの味噌汁		油揚げ、白味噌	こんにゃく	干し椎茸、にんじん、キャベツ、ねぎ		
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天、調理用牛乳	上白糖			
24水	セルフフィッシュサンド		もうかざめ	コッパパン、薄力小麦粉、パン粉、米油、三温糖	キャベツ	647 kcal	10月は21日が十三夜、十六夜の月見団子になります。
	パンブキンポタージュ		調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、有塩バター、薄力小麦粉	かぼちゃ、玉葱、セロリ、ねぎ	23.1 g	
	月見団子		きな粉	さつまいも、薄力小麦粉、上白糖、グラニュー糖			
25木	中華丼		豚肉、冷凍むきえび、短冊いか、かまぼこ	精白米、米油、でんぶん、ごま油	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ブロッコリー、もやし、干し椎茸、たけのこ、はくさい、ねぎ	627 kcal	粉吹き芋をバターと青のりで風味つけします。磯の柔らかな香りの料理です。
	青のりポテト	○	あおのり粉	じゃがいも、有塩バター		24.2 g	
	わかめと卵のスープ		生わかめ、たまご	でんぶん	ねぎ		
26金	もやしつけめん		豚肉	冷凍中華めん、米油、ごま油、でんぶん	にんじん、ブロッコリー、もやし、根しょうが、たけのこ、こまつな、ねぎ	634 kcal	日本に昔からある果樹の柿。ビタミンCが豊富ですが、給食では年に1〜2度しか使いません。
	ジャンボしゅうまい	○	豚ひき肉	ごま油、でんぶん、しゅうまいの皮	干し椎茸、にんじん、玉葱、根しょうが、冷凍グリンピース	30.1 g	
	柿				かき		
29月	ごまごはん			精白米、黒ごま		662 kcal	給食の卵焼きは、玉ねぎやほうれん草などをとじ込んで炊き上げたものです。調理員さんが包丁で一人一切れにカットして提供します。 ★ランチルーム5の2
	卵焼き	○	たまご	米油、三温糖	玉葱、ほうれんそう、干し椎茸	24.0 g	
	きんぴら			ごま油、しらたき、三温糖	にんじん、ごぼう		
	どさんこ汁		豚肉、油揚げ、生わかめ、味噌	じゃがいも、有塩バター	にんじん、玉葱、にんにく		
30火	ご飯			精白米		642 kcal	煮魚の和食の献立です。味噌が魚の臭みを緩和してくれます。大豆の磯煮と合わせて、「箸」で食べます。 ★ランチルーム1の1
	鱈の味噌煮	○	さば切り身、味噌	三温糖	根しょうが	23.9 g	
	大豆の磯煮		大豆、鶏肉、油揚げ	糸こんにゃく、米油、三温糖、白ごま	にんじん		
	鶏肉と野菜の汁物		鶏肉		ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ		
31水	スパゲティクリームソース		鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、ダイスチーズ	スパゲティ、オリーブ油、薄力小麦粉、有塩バター、米油	玉葱、にんじん、スイートポテト、パセリ	678 kcal	町はハロウィン色になっています。給食では、衛生上、生クリームでデコレーションはできませんが、南瓜を練り込んだケーキを焼きます。
	豆のサラダ	○	大豆	米油、三温糖、白ごま	きゅうり、にんじん、キャベツ、赤ピーマン	24.4 g	
	かぼちゃのケーキ		たまご、調理用牛乳	有塩バター、三温糖、薄力小麦粉	かぼちゃ		

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。

※ランチルームは、牛乳の代わりに野菜入り低果糖飲料に変わります。



ランチタイム



食欲の秋！朝ご飯を食べて、体内時計を調整しよう！

涼しくなると、暑さによるストレスが無くなり、食欲が高まってきます。人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きするそうです。1日24時間のため、この時間のずれを自分で自然に調整するために「体内時計」という言葉が使われます。体内時計を正常に作動させるために必要な事の1つが「朝ご飯」。食事をすることで、血糖値は上昇します。学校へ登校し、時間の経過とともに血糖値が低下することで、空腹感を感じることが出来ます。そして、給食時間となります。朝ご飯を食べることで、体内時計を生かし、生活リズムを維持できるようになります。

主食・主菜・副菜ときっちりと分けられた料理ではなく、一品で黄色・赤・緑の食品群がそろった朝ご飯でも十分です。子供達が、バランスを意識した朝ご飯を食べるようにご協同・協働の程、よろしくお願い申し上げます。



試食会の参加、ありがとうございました。

今年度の試食会は、当日25名の方々が参加してくださいました。ありがとうございました。アンケートの中に「菓物などは冷凍を使用することがありますか？」という質問がありました。

本校では、できるだけ、新鮮な野菜を使用するように心がけております。しかし、作業の手順や野菜の高騰などにより、止むを得ず冷凍を使用することもあります。

また、彩として通年使用する「グリーンピース」などは、生は年に数回でほとんど冷凍品を使用しています。

西東京市では、中国産加工の食品使用の制限がありますので、産地については、各メーカーでも注意を払って納めていただいております。



今月の給食指導目標は「みんなで協力してきちんと片付けよう」です。

牛乳パックや箸の片づけ方など、きれいに片付けられるように、クラスみんなで協力しましょう。



給食費の口座振替について

10月の給食費口座振替は、10月12日(金)に実施されます。未納の場合は、10月29日(月)に再度振替を実施いたします。

また、9月分までの未納につきましても、10月12日に口座振替で集金いたします。6年生は教材費の集金もごさいます。学年のお知らせ等で金額をご確認の上、口座のご準備をお願いいたします。



学年	給食費集金額	9月分まで未納の場合(未納月数によって集金額が変わります)				
1年	4,370円	10月分4,370円	+	9月分4,370円	+	4~8月分20,770円
2年	4,370円	10月分4,370円	+	9月分4,370円	+	4~8月分21,786円
3年	4,640円	10月分4,640円	+	9月分4,640円	+	4~8月分23,190円
4年	4,640円	10月分4,640円	+	9月分4,640円	+	4~8月分23,190円
5年	4,900円	10月分4,900円	+	9月分4,900円	+	4~8月分24,465円
6年	4,900円	10月分4,900円	+	9月分4,900円	+	4~8月分24,465円

※5月から未納の場合は、振込手数料6回分(60円)も別途必要となっております。

※6年生は、心の劇場による弁当持参に際し、年度末の集金で精算いたします。

9月に使用した給食食材の主な産地

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち) 青森県(つがるロマン)	玉ねぎ	★北海道	えのきだけ	長野県
ベーコン	茨城県・群馬県	とうもろこし	★北海道	さやえんどう	★北海道
豚肉	茨城県・群馬県	トマト	★茨城県	かぶ	★青森県
鶏肉	宮崎県・★青森県・岩手県	ミニトマト	★岩手県	きやべつ	群馬県
鯖	ノルウェー	長ねぎ	★青森県	きゅうり	★岩手県・★群馬県
秋刀魚	三陸産	なす	★埼玉県	干し菊	青森県
きびなご	鹿児島県	人参	北海道	小松菜	★茨城県・西東京市
いか	青森県	にら	栃木県	ごぼう	群馬県・★青森県
わかめ	九州産	にんにく	青森県	さつま芋	千葉県
乾し椎茸	九州・四国産	はす	茨城県	じゃがいも	★北海道・茨城県
ぶどう	★西東京市 矢ヶ崎園	パセリ	千葉県	生姜	高知県
梨	鳥取県	もやし	栃木県	セロリ	長野県
		法蓮草	★岩手県	大根	★北海道

★は7月からの産地変更です

合のし方カト指※
わ予てがらラ定学
ず定い価ーリ輸校
、でま格のア入給
輸しすが2産小食
入た。高種ー麦会
小が9い類と粉の
の国はす麦カ麦
対内内輸。粉・粉
たのがを麦ゆオ給
。間バ使粉めし食
にン用のちス会

ランチルーム給食について

本校では、ランチルーム給食を各学級・年2回実施しています。今年度1回目は、飲み物セレクトを実施いたしました。昨年度の調査で、飲み物に「牛乳」を希望する児童も見られたことから、今年度は「牛乳・ジョア・オレンジジュース」の3種類から希望を調査しました。通常、給食でジュースを献立に組むことが少ない為か、一番人気はジュースでしたが、1割の児童が牛乳を選択していました。食事前には、牛乳の良さ・乳酸菌の良さ・ジュースの良さを一言添えて、給食をいただきました。

2回目は、テーブルバイキングを実施します。通常の献立の料理の量を若干減らして、一口サイズのつくね焼とカレーポテトを追加します。テーブルごとにバランスを考えながら、なかよく取り分けて食べます。また、飲み物は、牛乳の代わりにぶどう果汁とほうれん草搾汁のジュースとなります。2品の料理と飲み物いずれも、アレルギー除去食対応のお子様でも食べることができます。なお、通常食の除去食対応は、通常通り実施します。

