



平成30年度 11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 木	セルフミートドッグ	○	豚ひき肉	コッパパン、ラード、米油、薄力小麦粉（国産）、三温糖	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム	652 kcal	豆が苦手な子供も、カレー味で食べやすくしています。
	いんげん豆のカレースープ		豚肩こま、白いんげん豆	米油、じゃがいも、三温糖	にんじん、玉葱、かぶ	25.8 g	
	スイートポテト		調理用牛乳、たまご、生クリーム	さつまいも、バター、三温糖			
2 金	ビビンバ	○	豚ひき肉、たまご	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、米油	根しょうが、にんにく、ねぎ、ブラックマッペ、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん	637 kcal	韓国料理のビビンバは、配膳時間短縮の為、肉そぼろは御飯と混ぜておきます。
	キムチ鍋		鶏ひき肉、たまご、味噌	でんぶん、さつまいもはるさめ	はくさい、はくさい(キムチ漬け)、ねぎ、根しょうが、だいこん、にんじん、しめじ	28.3 g	
5 月	里芋ごはん	○		精白米、さといも、黒ごま		623 kcal	秋刀魚の塩焼きは、箸で骨を上手に取り除いて食べます。ご家庭でも、箸の持ち方のチェックをお願いいたします。
	秋刀魚の塩焼き		さんま			25.8 g	
	即席漬け				だいこん、にんじん、キャベツ、レモン		
	白菜と生揚げのみそ汁		生揚げ、くきわかめ、味噌		はくさい、ねぎ		
6 火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		628 kcal	柳沢6丁目にあるファーム柳沢のトマトを使用する予定です。
	マカロニのクリーム煮		鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	マカロニ、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、バター、米油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、冷凍グリーンピース	25.2 g	
	大根とツナのサラダ		ツナ	米油、三温糖	だいこん、赤ピーマン、もやし、だいこん葉		
	ミニトマト				ミニトマト		
7 水	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		612 kcal	立冬です。味噌けんちんは、実だくさんで、里芋のヌメリもあり、からだの温まる料理です。
	鶏の照焼		鶏肉	三温糖、でんぶん	根しょうが	24.3 g	
	塩昆布（昆布入り）		塩昆布		はくさい、にんじん		
	みそけんちん		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		
	みかん				みかん		
8 木	子狐ずし	○	鶏ひき肉、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	にんじん、根しょうが、えのきたけ	627 kcal	山梨県の郷土料理「ほうとう」は、給食では食器が小さく主食には難しいため、子狐ずしと合わせてみました。
	かぼちゃほうとう		豚肉、なると、油揚げ、味噌	ほうとう、米油、でんぶん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ、こまつな	23.6 g	
	おひたし				キャベツ、にんじん		
9 金	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉	スパゲティ、オリーブ油、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖	にんにく、根しょうが、玉葱、にんじん、セロリー	628 kcal	11月11日は鮭の日。一足早く、鮭をサラダに使用します。
	ひじきサラダ		さけ	米油、三温糖	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉葱	25.9 g	
	りんご				りんご		
12 月	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		632 kcal	ソフトフランスパンは、そのまま食べても美味しいのですが、トマト煮のソースやポタージュと食べると一味美味しく加わります。
	肉団子のトマト煮		豚ひき肉	でんぶん、米油、オリーブ油、じゃがいも、竹輪、薄力小麦粉（国産）、米油	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、冷凍グリーンピース	26.2 g	
	白いんげん豆のポタージュ		白いんげん豆、調理用牛乳、ベーコン、生クリーム	バター	玉葱、パセリ		
13 火	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		602 kcal	茨城県民の日に合わせ、茨城県の産物「納豆」を味噌汁に加えます。大豆のうま味と納豆の香りで、塩分を控えめにすることができます。
	海苔佃煮		海苔	三温糖		25.1 g	
	炒り煮		鶏肉、さつま揚げ	米油、しらたき、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、干し椎茸、冷凍グリーンピース		
	納豆汁		油揚げ、納豆、味噌		だいこん、ねぎ、だいこん葉		
14 水	かてうどん	○		うどん	だいこん、こまつな、しめじ、干し椎茸、にんじん、ねぎ	607 kcal	埼玉県名の行田の名物「ゼリーフライ」。小判（銭）の形に似ていたことから「ゼリー」と呼ばれるようになったそうです。
	ゼリーフライ		おから、たまご	じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、パン粉、米油	にんじん、玉葱、ねぎ	24.4 g	
	焼きししゃも		子持ちししゃも		レモン		
15 木	赤米ご飯	○		精白米、赤米、白ごま		621 kcal	七五三のお祝いの「赤米ご飯」。サツマイモのかりんとう揚げは、干歳あめのように甘いミルク味にしています。
	いかの香味焼き		いか、味噌	米油	根しょうが、にんにく、ねぎ	24.0 g	
	つぼ漬け				つぼづけ		
	おさつのミルクかりんとう		脱脂粉乳、加糖練乳	さつまいも、米油、上白糖			
16 金	野菜たっぷり キャベツと挽肉のカレーライス	○	豚ひき肉	精白米、米粒麦、ラード、薄力小麦粉（国産）、バター、米油	にんじん、根しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、ほんしめじ、セロリー	680 kcal	西東京市内の給食での共通献立のカレーライスです。にんじんご飯に野菜たっぷりのソースをかけます。裏面の紹介文をご覧ください。
	もずく汁		鶏肉、もずく、たまご	でんぶん	にんじん、しめじ、こまつな	24.1 g	
	りんご				りんご		
20 火	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		604 kcal	スパニッシュオムレツは、フライパンで両面焼く料理です。給食では同じように作ることが出来ないため、スチームコンベクションオーブンで焼きます。
	手作りふりかけ		しらす干し、あおりの粉	白ごま		24.4 g	
	スパニッシュオムレツ		たまご、調理用牛乳、ポークハム	じゃがいも、バター、なたね油	玉葱		
	ガーリック風味サラダ		ポークハム	なたね油、三温糖	かぶ、にんじん、チンゲンツァイ		
21 水	ジュリエンスープ	○	豚肉	米油	キャベツ、にんじん、玉葱		野菜をたっぷり使ったポトフは、じゃが芋もほっこりして体が温まります。
	ツナトースト		ツナ、シュレットチーズ	食パン	玉葱、パセリ	605 kcal	
	ポトフ		豚肉、ベーコン、ウィンナーソーセージ	じゃがいも	セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ	24.6 g	
22 木	フルツボンチ	○		粉寒天	三温糖		みかん缶、パイナップル缶、白桃缶
	ご飯		精白米			639 kcal	
	鯛の煮つけ		ぶり	三温糖	根しょうが	27.5 g	
	野菜の磯和え		焼きのり		こまつな、キャベツ、にんじん		
26 月	みそのついで汁	○	鶏肉、豆腐、みそ	さといも、こんにゃく、米油	干し椎茸、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう		炊込み菜飯のもと
	炊込み菜飯めし			精白米		619 kcal	
	いかのマリネ		いか	でんぶん、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖	玉葱、にんじん、青ピーマン	26.0 g	
27 火	鶏肉と野菜の含め煮	○	鶏肉、生揚げ、焼き竹輪	こんにゃく、なたね油、三温糖	たけのこ、ごぼう、だいこん、干し椎茸、にんじん、だいこん葉		子供達に人気のあるカルピスゼリー。通常のカルピスの希釈よりも薄目に仕上げることで、サッパリ爽やかな美味しさが生まれます。
	あんかけ焼きそば		豚肉、いか、えび、なると	蒸し中華めん、米油、ごま油、でんぶん	たけのこ、にんじん、玉葱、干し椎茸、チンゲンツァイ、はくさい、もやし	632 kcal	
	卵スープ		たまご	でんぶん、ごま油	ほうれんそう、ねぎ	27.5 g	
28 水	カルピスゼリー	○	粉寒天、カルピス	三温糖	みかん缶		食パンに、手作りのりんごジャムを塗ってから焼きます。シナモンの香りとりんごの甘みが食欲をアップします。
	シナモンアップルトースト			食パン、ソフトタイプマーガリン	りんご、レモン	600 kcal	
	チリコンカン		大豆、豚ひき肉、ベーコン	オリーブ油、薄力小麦粉（国産）	にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、マッシュルーム	25.3 g	
29 木	大根サラダ	○	小型竹輪	ごま油、三温糖、白ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン、キャベツ		豆腐の上に、そぼろ味噌を乗せて焼きます。挽肉が少し加わることでコクのある味噌となり、子供でも、淡白な豆腐の味を美味しく食べることができます。★ランチルーム2の2
	ご飯		精白米			634 kcal	
	豆腐のみそ焼き		豆腐、鶏ひき肉、米みそ	米油、三温糖	根しょうが	23.9 g	
	きんぴらごぼう			しらたき、ごま油、三温糖、白ごま	ごぼう、にんじん、一味唐辛子パウダー		
30 金	五目汁	○	鶏肉	こんにゃく、さといも、米油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		親子丼は、最後に卵を加えて閉じますが、給食では、卵に火を通す為、かき混ぜて作っています。
	親子丼		鶏肉、なると、たまご	精白米、三温糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、糸みつば	620 kcal	
	きのこ汁		豆腐	でんぶん	えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、にんじん、こまつな、ねぎ	25.1 g	
りんご				りんご			

※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



保 谷 第 二 小 学 校
校 長 神 山 繁 樹
栄 養 士 小 谷 野 寿 江

11月は、西東京市内共通献立 「野菜たっぷり！キャベツとひき肉のカレーライス」

西東京市栄養士連絡会では、保育園・小学校栄養士と西東京市役所健康課の栄養士が協力し、「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取り組んでおり、野菜に対する認識を深めるために「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っております。

昨年に引き続き、子供達に野菜を食べることをさらに意識してもらうため、今年も11月に市内の保育園や小学校・中学校で、旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。

献立名は【野菜たっぷり！キャベツとひき肉のカレーライス】です。

このカレーライスに使う キャベツや玉ねぎやにんじん、セロリーは、西東京市でも栽培されている身近な野菜です。本校では、田倉農園産のにんじんとキャベツを使用する予定です。

普段は、カレーのソースに人参を使用しますが、人参は、みじん切りにして米と一緒に炊き込みます。ソースには、秋が旬のシメジも少し加えてあります。オレンジ色のご飯に、カレーのソースがかかり、色鮮やかなカレーライス。一食で、野菜が80gも摂取できます。

カレーライスは、様々な食材を使用できる料理です。地場産の新鮮な野菜を使って、是非ご家庭でもオリジナルカレーを作ってみてください。



今月の給食指導目標は「食べ物を育てる人、料理をつくる人など、いろいろな人に感謝しよう。」です。

食べ物の命を食料としていただいています。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



西東京市栄養士連絡会について

西東京市の健康づくりを推進する諸施策の一つとして、栄養面における生活習慣病予防等の諸環境の整備を進めるために設置されており、健康福祉部健康課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。

給食費の口座振替について

11月の給食費口座振替は、11月12日(月)に実施されます。未納の場合は、11月27日(火)に再度振替を実施いたします。また、10月分までの未納につきましても、11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。



※5月から未納の場合は、振込手数料7回分(70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。

学年	給食費集金額	10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	11月分4,370円 +	10月分4,370円 +	4~9月分25,140円
2年	4,370円	11月分4,370円 +	10月分4,370円 +	4~9月分26,156円
3年	4,640円	11月分4,640円 +	10月分4,640円 +	4~9月分27,830円
4年	4,640円	11月分4,640円 +	10月分4,640円 +	4~9月分27,830円
5年	4,900円	11月分4,900円 +	10月分4,900円 +	4~9月分29,365円
6年	4,900円	11月分4,900円 +	10月分4,900円 +	4~9月分29,365円

10月に使用した給食食材の主な産地

★は9月からの産地変更です

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)	玉ねぎ	北海道	えのきだけ	長野県
	青森県(つがるロマン)	高菜漬け	長崎県	かぶ	青森県
豚肉	茨城県・群馬県	青梗菜	茨城県	かぼちゃ	北海道
鶏肉	宮崎県・青森県・岩手県・★茨城県・★栃木県	トマト	★千葉県	きゃべつ	群馬県
		長ねぎ	青森県・★山形県	きゅうり	★千葉県・★埼玉県
秋刀魚	三陸産		★岩手県	栗	香川県
いか	青森県	人参	北海道	グリーンピース(冷凍)	北海道
ちりめんじゃこ	兵庫県	にら	栃木県	小松菜	★千葉県・西東京市
ます	北海道	にんにく	青森県	ごぼう	青森県
もうかさめ	宮城県	白菜	長野県・茨城県	さつまいも	千葉県
大豆	北海道	はす	茨城県	しめじ	長野県
油揚げ	山形県・栃木県・佐賀県・秋田県	パセリ	★茨城県・長野県	じゃがいも	北海道・★新潟県十日町
乾し椎茸	九州・四国産	ピーマン	茨城県	生姜	高知県
青のり	愛知県	赤ピーマン	高知県	セロリ	長野県
昆布	北海道	もやし	栃木県	大根	北海道
はちみつ	多摩産	法蓮草	★群馬県・★栃木県	柿	和歌山県
りんご	長野県	みかん	愛媛県	ぶどう	★西東京市 矢ヶ崎園

新潟県十日町のじゃがいもは、西東京市ひばりが丘北の本橋農園から届けてもらいます。生産者の臼井さんは、有機・低農薬の野菜や芋などを生産し、安全で安心できる野菜の普及に努め、生産物は、以前より西東京市の小学校にも納めていただいています。本校でも、数回でありますが、十月より納品をお願いしました。

11月8日は、「いい歯の日」



10月に歯科検診がありました。自分の歯を80歳まで20本残す「8020運動」により、歯科の治療も進化しています。

しかし、何と言っても、歯や歯肉の健康を維持するためには、食事とメンテナンスが大切です。学校給食で毎日飲んでいる牛乳は、骨や歯の構造に欠かせないカルシウムがたっぷり入っています。また、やわらかいものばかり食べていると、噛む力が弱くなります。するめやフランスパンやかたくて繊維質の多いものはかみごたえもあります。生野菜もその一つです。しかし、給食では、食中毒予防のため、生野菜を使用することはほとんどありません。これからの季節は、キャベツやにんじんや大根など、地場産の新鮮な野菜が農家の直売所や店頭と並びます。新鮮な野菜の生の美味しさを、ご家庭でもサラダや漬物などのかみごたえを残した料理で味わってください。



サラダの語源はラテン語の塩(サラ)。生の大根や人参も、塩を少し振りかけるだけで、素材の甘みがグッとでてきます。柚子の香りや胡麻の香りを加えると、また一味美味しくなりますよ！