



家庭数配布

2021年

### 西東京市立芝久保小学校

2	02	1年			西東京市立芝久伯		
日	牛乳	献立名	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	Iネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1		スタミナどん ちりめんじゃこ、ぶたにく		こめ、げんまい、ごま、でんぷん、あぶら、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、 もやし,チンゲンサイ	631 kcal	
	$\neg$	くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	24.9 g	
卢	₹№2	ミニむしパン(さつまいも) ★	ぎゅうにゅう	ミックスこ、バター、さつまいも		18.9 g	
		★ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえ	はほん むしぱんのまき			2.5 g	
		ごはん		こめ		571 kcal	
		さけのちゃんちゃんやき	さけ 北海道の郷土料理	あぶら、バター、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	27.2 g	
2火	<b>EN</b> 2	こまつなのあえもの		さとう	えのきたけ こまつな、もやし、にんじん	17.7 g	
		けんちんじる	もめんどうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.9 g	
		カレーうどん(つけめん)	ぶたにく、なると	うどん、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	557 kcal	
	乳酸	チキンサラダ <b></b>	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	26.6 g	
4 木	菌飲	************************************	ぎゅうにゅう、たまご なまクリーム	さつまいも、さとう、バター	E W J JAN PA V JANE TO UTO	- I	
	料	ジョア	ジョア(しろぶどう)	e Janot e e Ji Nij		12.4 g	
				フリカパン・ナレニ ナばナ ごこ		3.1 g	
1		きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、さとう、あげあぶら		581 kcal	
5 金	20.6	だいこんとツナのサラダ	ツナ	さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、はくさい	23.8 g	
		キャベツのチャウダー★	とりにく、ぎゅうにゅう	バター、こむぎこ	キャベツ、こまつな、かぶ、たまねぎ、にんじん	24.7 g	
		★給食番長				2.5 g	
		カミカミたかなごはん	ぶたにく、ちりめんじゃこ、だいず	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、あげあぶら	たかな	583 kcal	
8		おでん★ ★おでんの おうさま	あげボール、こんぶ、やきちくわ、はんぺん、 つみれ、うずらたまご	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん	26.7 g	
月	ミルク	はくさいのおひたし	おかかけずり		はくさい、ほうれんそう	20.8 g	
		市内農産物活用めぐみちゃんメニ	ニュー事業応募作品 3-1永井莉夏子さん	「田無おべんとうmichi」さんで実際に販売されたものを再現します。		2.6 g	
		ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、もちあわ	さやえんどう	614 kcal	
9	$\Box$	ぶたにくとやさいのバルサミコいため	ぶたにく	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、ズッキーニ、あか・きピーマン、エリンギ	26.9 g	
火	EIVO	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	14.9 g	
		<b>みかん</b> ★ラーメンちゃん			みかん	2.3 g	
		しょうゆラーメン★	やきぶた、なると	むしちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	565 kcal	
10		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぷん、 あぶら、さとう、ごまあぶら、あげあぶら	にら、にんじん、もやし	22.6 g	
水	ミルク	 きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう ねぎ、とうがらし	20.9 g	
		★がんばる!たまごにいちゃん			143 (2)11/90	3.9 g	
		おやこどん★	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう、でんぷん	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、	624 kcal	
		やさいときのこのごまあえ		ごま、さとう	グリンピース ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ	29.1 g	
11 木		すましじる		26(22)	しめじ にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	18.7 g	
		98009			12/00/00 2002/21/01/42/02/03/03/03/03/03/03/03/03/03/03/03/03/03/	<b>-</b>	
		+>±\+="\+/ <b>.</b>	M A +-	- h + + - "h + - + 1 + - " +		2.6 g	
		さつまいもごはん <b>★</b> ★さつまのま		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		622 kcal	
12	- IV2	やきししゃも	ししゃも	+ 1/2	+	38.0 g	
	ミルク	キャベツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめぼし	17.9 g	
		なめこじる	もめんどうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	3.3 g	
		カオ・ナー・ガイ(とりにくのあんかけごはん)	とりにく、なまあげ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	マッシュルーム、たまねぎ、こねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン	618 kcal	
15	<b>3</b> 11/2	シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	たまねぎ、パセリ	28.9 g	
月		アジアンスープ 東南アジア の献立	とりにく	ごまあぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが レモン	22.3 g	
		U)₩\1 <u>\</u>				2.6 g	
_		ごはん ★ふりかけの神さ	ま	こめ		580 kcal	
16	<b>211/2</b>	ほねぶとふりかけ★	ちりめんじゃこ、きざみこんぶ	ごま、さとう		22.3 g	
火	ミルク	ちくぜんに	とりにく	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、れんこん ほししいたけ、さやいんげん	15.8 g	
		きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり	2.2 g	
17水		マーブルしょくパン★ ★パン	どろぼう	マーブルしょくパン		671 kcal	
		ほうれんそうのキッシュ	ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	30.0 g	
	ミルク	キャベツのカレーポトフ	ぶたにく、ソーセージ	じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	31.3 g	
						3.0 g	
	1			L		3	

18		たっぷりキャベツのホイコーローどん	ぶたにく、みそ i	市内保育園・小・中学校	こめ、げんまい、ごまあぶら、でんぷん、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン あかピーマン、ねぎ	738 kcal	
		はくさいのちゅうかスープ	とりにく	共通献立	でんぷん、はるさめ、ごあぶら	にんじん、はくさい、もやし、こまつな	27.8 g	
木		ぐりとぐらのカステラ★	たまご		こむぎこ、さとう、バター	レモン	25.7 g	
		★ぐりとぐら					2.8 g	
		ごはん			こめ		642 kcal	
19	<b>III</b>	ぶりのおろしがけ	ぶり		でんぷん、あげあぶら、さとう	しょうが、だいこん	29.3 g	
金		キャベツのあっさりあえ		おかかけずり		さとう	キャベツ、にんじん、たまねぎ	21.0 g
		いものこじる	とりにく、みそ		じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.3 g	
		チキンカレー★ ★ひみつの	とりにく		こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、さやいんげん にんじん、セロリー、ケチャップ	609 kcal	
20		カントリーサラダ  カレーライス			あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、だいこん、もやし	20.0 g	
±	₹IV2	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグル	<b>,</b>			17.7 g	
7	11月20日(土)は、2・3・5・6年生の学習発表会です。土曜日ですが、給食があります。			すが、給食があります。			2.1 g	
		ごはん 和食の日			こめ		639 kcal	
24		さばのみそに	さば、みそ		さとう	しょうが、ねぎ	26.7 g	
水	1 2110	あさづけやさい	きざみこんぶ		ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	25.1 g	
		のっぺいじる	とりにく、なまあげ		さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.9 g	
		わかめごはん	しらすぼし、わかめる	ごはんのもと	こめ		585 kcal	
25	<b>EII</b> /2	とりにくのレモンしょうゆがけ	とりにく		さとう	しょうが、レモン	28.3 g	
木		こまつなのからしあえ	ツナ		さとう	こまつな、もやし	18.1 g	
		さといものみそしる	あぶらあげ、みそ		さといも	にんじん、ごぼう、ねぎ	3.4 g	
		メキシカンライス	とりにく		こめ、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、 マッシュルーム、ケチャップ	605 kcal	
26	<b>₹</b>   62	エンパナーダ 南米の献立	ぶたひきにく、うず	らのたまご	ぎょうざのかわ、あぶら、こむぎこ、 あげあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ	22.8 g	
金	2002	しろいんげんまめのスープ	いんげんまめ、ベー	コン		にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、パセリ	21.9 g	
	2•6	6年生は、給食がありません。				2.2 g		
		まぜまぜビビンバ	ぶたにく、たまご		こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、もやし、とうがらし ほうれんそう	591 kcal	
29 月		きびなごのからあげ	きびなご		でんぷん、あげあぶら	しょうが	27.1 g	
月		だいこんスープ	ベーコン		あぶら、ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ	23.2 g	
		★大根はエライ					2.4 g	
	2112	セルフハンバーガー(まるパン)	<b>★</b> ハンバーガーを1	D<35	まるパン		644 kcal	
30		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、き		パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	30.4 g	
火		ゆでキャベツ 3年生は、給食	こがありません。			キャベツ、きゅうり	27.6 g	
		ウインナーとやさいのスープ	ウィンナー		あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ こまつな	3.6 g	

### 今月の地場産物予定

### 〇田倉農園

### 〇小林農園

- ・だいべい ・キこんツ ・キンがい ・・かかという ・はいんそう

# いんげん

- きゅうり
- こまつな
- ・だいこん

### 〇もとはし農場

- ・さつまいも
- ・だいこん

# ・にんじん

# ◇給食費について◇

11月は、11/10(水)に、教材費と合算した金額となります。 詳細は、学年だよりをご確認ください。手数料の10円と合わ

せて、前日までに入金をお願いします。 <u>1年生 : 6,120円</u>

2年生: 6,730円 3年生 : 6,875円 5年生 : 7,340円 4年生 : 6,930円 6年生 : 11,395円

## ≪11月は 読書月間 です ≫

今月は、本にちなんだ食材や、登場するメニューを取り入れました。献立表に<u>★マーク</u>をつけています。 給食時にも、本の紹介をする予定です。本をきっかけに、「食」に興味を持っていただけると嬉しいです。

























# いただきます









気持ちをこめてあいさつをしたら、 おいしくいただきましょう。