# 11月こんだてひょう

家庭数配布

2022年

西東京市立芝久保小学校

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間☒<br>血や肉になる | 黄の仲間☒<br>熱や力の元になる | 緑の仲間☒<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | ミルク | ごはん　★ふりかけの神様 | | こめ | | 573 kcal |
| | | 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 | | 20.8 g |
| | | 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<br>ほししいたけ、さやいんげん | 15.5 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 | 2.1 g |
| 2<br>水 | ミルク | きなこあげパン | きなこ | ミルクパン、さとう、あげあぶら | | 591 kcal |
| | | チキンサラダ | 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 | 29.2 g |
| | | キャベツのカレーポトフ★ | ぶたにく | じゃがいも | セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ | 24.2 g |
| | | ★キャベツくん | | | | 2.5 g |
| 4<br>金 | ミルク | 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<br>ほうれんそう | 571 kcal |
| | | ニラチヂミ | | こむぎこ、じょうしんこ、ながいも、<br>ごまあぶら | たまねぎ、はくさい、キムチ、にら | 23.2 g |
| | | だいこんスープ　★大根はエライ | ベーコン | あぶら、ごまあぶら、ごま | だいこん、にんじん、ねぎ | 19.3 g |
| | | | | | | 2.1 g |
| 7<br>月 | ミルク | マーボーどうふどん | ぶたにく、とうふ、みそ | こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、<br>でんぷん | しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、<br>たけのこ、にんじん | 603 kcal |
| | | かふうやさい★ | | あぶら、さとう | きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし | 24.2 g |
| | | みかん　★からすのやおやさん<br>（副校長先生のおすすめ） | | | みかん | 17.3 g |
| | | | | | | 2.3 g |
| 8<br>火 | ミルク | 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、<br>あげあぶら | たかな | 583 kcal |
| | | おでん★　★おでんのおうさま | さつまあげ、こんぶ、やきちくわ、<br>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 |
| | | 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 |
| | | | | | | 2.6 g |
| 9<br>水 | 乳酸菌飲料 | まるパン　★　★パンどろぼう | ジョア（ストロベリー） | まるパン | | 583 kcal |
| | | とりのハニーマヨマスタードやき | とりにく、たまご | こむぎこ、あげあぶら、はちみつ、<br>ノンエッグマヨネーズ | にんにく、しょうが | 25.5 g |
| | | ゆでキャベツ | | | キャベツ、きゅうり | 25.1 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<br>こまつな | 3.0 g |
| 10<br>木 | ミルク | こぎつねごはん | とりにく、あぶらあげ | こめ、あぶら、さとう | しょうが、にんじん、さやいんげん | 543 kcal |
| | | いかのこうみやき | いか、みそ | | しょうが、にんにく、ねぎ | 30.1 g |
| | | あさづけやさい　★どででん<br>かぼちゃ | きざみこんぶ | ごま | キャベツ、かぶ、きゅうり | 15.2 g |
| | | みそしる（かぼちゃ）★ | とうふ、みそ | | えのきたけ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、こまつな | 3.2 g |
| 11<br>金 | ミルク | ごはん | | こめ | | 602 kcal |
| | | おろしハンバーグ | ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、<br>たまご | パンこ、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、だいこん | 27.4 g |
| | | かぶのいそあえ★　★おおきなかぶ | のり | さとう | かぶ、こまつな、にんじん | 19.0 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 | 1.9 g |
| 14<br>月 | ミルク | 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、<br>さとう | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、<br>もやし、チンゲンサイ | 559 kcal |
| | | はくさいのちゅうかサラダ | | はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま | はくさい、きゅうり、にんじん | 22.2 g |
| | | トマト（フルティカ）★ | | | ミニトマト | 15.8 g |
| | | ★やさいのがっこう　とまとちゃんのたびだち | | | | 1.8 g |
| 15<br>火 | ミルク | ごはん　★めぐろのさんま | | こめ | | 597 kcal |
| | | さんまのつつに★ | さんま | さとう | しょうが、うめぼし | 24.3 g |
| | | やさいときのこのごまあえ | | ごま、さとう | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ<br>しめじ | 22.7 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 | 3.0 g |
| 16<br>水 | ミルク | キャベツのわふうスパゲティ◎ | ぶたにく、ベーコン | スパゲッティ、オリーブオイル | にんにく、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、<br>ピーマン | 580 kcal |
| | | 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 | 22.0 g |
| | | チョコチップマフィン★ | たまご、ぎゅうにゅう | こむぎこ、バター、さとう、チョコチップ | | 23.0 g |
| | | ★ぼくだけのファインプレー（校長先生のおすすめ） | ◎キャベツの和風スパゲティは、市内保育園・小・中学校　共通献立です。 | | | 1.9 g |
| 17<br>木 | ミルク | とりごぼうピラフ | とりにく | こめ、バター、あぶら | たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、<br>さやいんげん | 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、<br>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 | 27.7 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 | 29.9 g |
| | | ★にんじんとごぼうとだいこん | | | | 2.9 g |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 金 | ミルク | さつまいもごはん★ | | こめ、もちごめ、さつまいも、ごま | | 538 kcal |
| | | やきししゃも ★いもいもほりほり | ししゃも | | | 27.5 g |
| | | 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、ねりうめ | 13.9 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 | 2.7 g |
| 19 土 | ミルク | カレーライス★ ★ノラネコぐんだん カレーライス | ぶたにく | 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 | 689 kcal |
| | | かいそうサラダ | わかめ | あぶら、さとう、ごまあぶら | きゅうり、にんじん、もやし | 20.6 g |
| | | フルーツしらたま | | しらたまもち、さとう | みかん、パイン、もも、レモン | 17.0 g |
| | | *11月19日(土)は、音楽会（保護者鑑賞日）です。土曜日ですが、給食があります。　21日（月）が代休となります。* | | | | 2.7 g |
| 22 火 | ミルク | たっぷりキャベツのホイコーローどん | ぶたにく、みそ | 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 | 688 kcal |
| | | 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 | 25.9 g |
| | | 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 | 22.5 g |
| | | ★ぐりとぐら | | | | 2.7 g |
| 24 木 | りょくちゃ | ごはん | | こめ | | 646 kcal |
| | | さばのみそに | さば、みそ | さとう | しょうが、ねぎ | 27.8 g |
| | | やさいのおかかあえ | おかかけずり | さとう | キャベツ, きゅうり、にんじん、もやし | 24.9 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 | 2.8 g |
| 25 金 | ミルク | 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 | 590 kcal |
| | | さかなのすぶたふう | たら、こおりどうふ | でんぷん、あげあぶら、あぶら、さとう | しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、ケチャップ | 22.8 g |
| | | 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 | 14.8 g |
| | | りんご★ ★りんごかもしれない | | | りんご | 2.8 g |
| 28 月 | ミルク | まいたけごはん | とりにく、あぶらあげ | こめ、あぶら | にんじん、まいたけ | 541 kcal |
| | | ちぐさやき★ ★たまごにいちゃん | ぶたにく、たまご | あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう | 26.8 g |
| | | おかかはくさい | きざみこんぶ、 | | はくさい、にんじん、きゅうり | 18.9 g |
| | | さわにわん | ぶたにく | | だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ | 2.4 g |
| 29 火 | ミルク | しょうゆラーメン★ ★ぼくがラーメンたべてるとき | 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 | 582 kcal |
| | | 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 | 24.9 g |
| | | 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 | 22.1 g |
| | | *3年生は、社会科見学のため、給食がありません。* | | | | 2.8 g |
| 30 水 | ミルク | ドライカレー | ぶたにく、だいず | こめ、あぶら、さとう、バター | にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ごぼう、ケチャップ | 683 kcal |
| | | カントリーサラダ | | あぶら、さとう | にんじん、キャベツ、だいこん、もやし | 23.1 g |
| | | スイートポテト★ ★おしりたんていシリーズ | 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 | | 21.3 g |
| | | | | | | 1.7 g |

今月の給食目標　「感謝の気持ちをもって　食事をしよう。」

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

| | 一人分量 | ｴﾈﾙｷﾞｰ | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ﾅﾄﾘｳﾑ | ｶﾙｼｳﾑ | ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ | 鉄 | 亜鉛 | ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 | ﾋﾞﾀﾐﾝB1 | ﾋﾞﾀﾐﾝB2 | ﾋﾞﾀﾐﾝC | 食物繊維総量 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | g | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 一日あたりの平均 | | | | | | | | | | | 229 | 0.28 | 0.41 | 15 | | |
| | 601.52 | 601 | 25.1 | 20.2 | 82.6 | 1043 | 345 | 92 | 2.4 | 3.1 | 284 | 0.40 | 0.56 | 29 | 5.2 | 2.5 |
| 基準値（中学年） | 0.00 | 650 | 27.6 | 18.1 | 0.0 | 0 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 1.9 |
| 充足率（%） | 0.0 | 92.5 | 90.9 | 111.6 | 0.0 | 0.0 | 98.6 | 184.0 | 80.0 | 155.0 | 114.5 | 70.0 | 102.5 | 60.0 | 115.6 | 131.6 |

## 今月の地場野菜(予定)

**○田倉農園**
・だいこん
・キャベツ
・こまつな
・かぶ
・さといも

**○小林農園**
・にんじん
・こまつな

**○ファーム柳沢**
・トマト

**○臼井農園**
（新潟から産直）
・にんじん
・だいこん
・さつまいも
・米(コシヒカリ)

## ◇給食費について◇

11月は、11/10(木)に、教材費と同時に引き落としがかかります。
詳細は、学年だよりをご確認ください。前日までに入金をお願いします。

1年生　：　5，890円　（給食費4370+教材費1500+手数料20）
2年生　：　6，890円　（給食費4370+教材費2500+手数料20）
3年生　：　7，160円　（給食費4640+教材費2500+手数料20）
4年生　：　6，660円　（給食費4640+教材費2000+手数料20）
5年生　：　7，920円　（給食費4900+教材費3000+手数料20）
6年生　：　7，420円　（給食費4900+教材費2500+手数料20）

## ≪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★マークをつけています。
学校司書の塩田先生に、ご協力いただき、すべて本校の図書室にある本を選びました。校長先生・副校長先生の選んだおすすめの本も入っています。給食時には、スライドや放送で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。

## ごはんはどっち？

食器が正しくおけているか、確認しましょう。