2023年

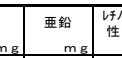
11月こんだてひょう

家庭数配布

西東京市立芝久保小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水		さつまいもごはん★ ★ おおきなおおきないも		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		540 kcal
		やきししゃも	ししゃも			28.1 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	14.0 g
		わかめのみそしる	とうふ、みそ、わかめ		にんじん、だいこん、ねぎ	2.5 g
2 木		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	579 kcal
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ、あぶら、ノンエッグマヨ	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	22.5 g
		だいこんのわふうポトフ◎	とりにく、ウィンナー	じゃがいも	セロリ、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな	19.2 g
		◎毎年11月に、西東京市立保育園・小中学校で地場産野菜を使用した共通献立を実施しています。今年は、市内で収穫される大根とキャベツをたっぷり使ったポトフです。				2.2 g
6 月		ばらてんどん★	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら さとう	まいたけ、さやえんどう	553 kcal
		きっかあえ ★ からすのてんぷらやさん(齋藤副校長先生のおすすめ)			こまつな、はくさい、しめじ、きくのはな	23.3 g
		つみれじる	いわしつみれ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 こまつな	15.6 g
						2.6 g
7 火		しょうゆラーメン★	ぶたにく、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	25.0 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
		★かいけつゾロリ あついぞラーメンたいけつ				2.8 g
8 水		たかなごはん	あぶらあげ	こめ、げんまい、ごまあぶら	しょうが、たかな、ねぎ	559 kcal
		おでん★ ★ 雪窓	さつまあげ、こんぶ、やきちくわ、 はんぺん、あげボール、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	24.6 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	14.7 g
						3.2 g
9 木		ごはん ★おだんごスープ(久森校長先生のおすすめ)		こめ		577 kcal
		さかなのガーリックソース	メルルーサ	あぶら	にんにく、たまねぎ、パセリ、ケチャップ	34.2 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	12.7 g
		おだんごスープ★	とりにく、とうふ	でんぷん、じゃがいも、バター	ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ	2.2 g
10 金		しょくパン・いちごジャムマーガリン		しょくパン、いちごジャムマーガリン		666 kcal
		クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリンピース	25.6 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	28.7 g
		りんごゼリー★	こなかんてん	さとう	りんごジュース、りんご	2.6 g
★ルルとララのキラキラゼリー(11月の誕生石トパーズゼリー)			◎創作祭り献立 白いキャンバスに見立てた食パンに、いちごジャムで自由に絵を描こう！カラフルなシチューと一緒に召し上がれ！			
11 土	乳酸菌飲料	ジョア(プレーン)	ジョア			722 kcal
		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、 でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、 たけのこ、にんじん	31.0 g
		ちゅうかサラダ	ハム	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	19.3 g
		みかん ★エルマーのぼうけん エルマーとりゅう(みかん島)			みかん	2.0 g
14 火		かてめし	とりにく	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	576 kcal
		みそポテト	みそ	じゃがいも,でんぷん、あげあぶら、さとう		20.8 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	16.4 g
		埼玉県の郷土料理 かて飯は、混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源です。お米は貴重だったので、季節の野菜を混ぜて、量を増やして食べたことから名づけられました。				2.4 g
15 水		ソフトフランスパン★	★パンどろぼうとなぞのフランスパン	ソフトフランスパン		599 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、クリーム チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.7 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	29.0 g
		ミニトマト			ミニトマト	3.2 g
16 木		チキンカレーライス★	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	614 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	18.4 g
		ラフランス			ラフランス	19.3 g
		★カレーはあとのおたのしみ				2.5 g
17 金		ごはん ★ はれときどきぶた(えんぴつのてんぷら)		こめ		638 kcal
		さかなのチーズつつみあげ★	めかじき、チーズ、のり	はるまきのかわ、あげあぶら	しょうが	30.1 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	20.6 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	1.9 g

20 月	パプリカライスホワイトソースがけ	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、グリンピース	717 kcal
	シーフードサラダ	いか、えび	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン、たまねぎ、パセリ	23.9 g
	さくさくアップルパイ★ ★紅玉		パイシート、さとう、バター	りんご、レモン	29.4 g
					1.8 g
21 火	ごはん ★やきざかなののろい		こめ		600 kcal
	いわしのかばやき★	まいわし	でんぷん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	27.0 g
	おかかはくさい	きざみこんぶ、おかかけずり		はくさい、にんじん、きゅうり	19.5 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	2.0 g
22 水	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、ピーマン	570 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	20.9 g
	スイートポテト★	ぎゅうにゅう、たまご、クリーム	さつまいも、さとう、バター		21.6 g
	★おしりたんていシリーズ				1.6 g
24 金	ごはん ★ ライスボールとみそ蔵と		こめ	11月24日 和食の日	639 kcal
	さばのみそに★	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	25.7 g
	かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、キャベツ	26.2 g
	けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.8 g
27 月	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、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ	687 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、バター	レモン	22.5 g
	★ぐりとぐら				2.7 g
28 火	ごはん ★11ひきのねことあほうどり		こめ	*28日(火)社会科見学のため、3年生は給食がありません。*	660 kcal
	ビーンズコロッケ★	だいず、ぶたにく、たまご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	たまねぎ	26.5 g
	かぶのいそあえ		のり、さとう	かぶ、こまつな、にんじん	25.0 g
	しめじのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ	2.2 g
29 水	あかまいいりくりごはん	あずき	こめ、もちごめ、あかまい、もちあわ、くり		600 kcal
	さかなのみそやき	さけ、みそ	さとう	しょうが、しそ	34.4 g
	じょうもんなべ	ぶたにく	でんぷん、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ さんさいミックス、ごぼう、ほししいたけ	15.3 g
	縄文時代の献立 西東京市には下野谷遺跡(縄文時代中期の遺跡)があります。当時は栗、魚、肉、山菜、キノコ、アズキなどを食べていたそうです。				2.5 g
30 木	ミルクパン ★ ハリーポッターと秘密の部屋		ミルクパン		686 kcal
	シェパーズパイ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずミート	じゃがいも、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ケチャップ	28.0 g
	ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかピーマン	26.5 g
	かぼちゃポタージュ	ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	こめ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	2.5 g



※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。

今月の給食目標 「感謝の気持ちをもって 食事をしよう。」

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	614	26.2	20.8	360	89	2.2	3.0	236 293	0.27 0.39	0.42 0.58	15 29	5.6	2.4
基準値（中学年）	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充　足　率	94.5	94.9	114.9	102.9	178.0	73.3	150.0	118.0	67.5	105.0	60.0	124.4	126.3

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
・こまつな

○臼井農園
（新潟から産直）
・にんじん
・さつまいも

◇給食費について◇

11月は、11/10(金)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 ： 6,390円 （給食費4370+教材費2000+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 ： 7,160円 （給食費4640+教材費2500+手数料20）
5･6年生 ： 8,420円 （給食費4900+教材費3500+手数料20）

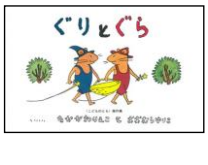
昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。

≪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。学校司書の森澤先生にご協力いただき、図書室にある本を中心に、皆さんに興味を持ってもらえる本から選びました。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。

毎年、給食で登場するぐりとぐらのカステラは人気メニューのひとつです。



お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？