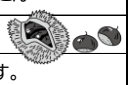
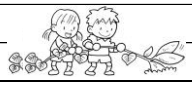
10月こんだてひょう

家庭数配布

2023年

西東京市立芝久保小学校

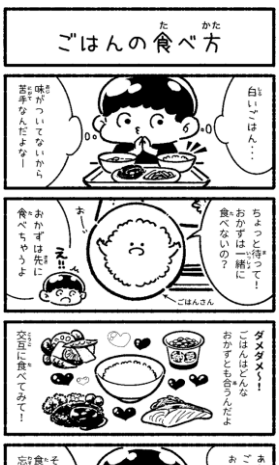
日	牛乳	献立名	赤の仲間☒ 血や肉になる	黄の仲間☒ 熱や力の元になる	緑の仲間☒ 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月		ごはん		こめ		579 kcal
	ミルク	さけのてりやき	さけ	さとう		32.0 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう 、ごま	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ	15.7 g
		とんじる	ぶたにく、みそ	じゃがいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.7 g
3 火		ぶたキムチどん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、キムチ、あさつき	583 kcal
	ミルク	あぶらあげのサラダ　2･4年生 遠足	あぶらあげ	あぶら、さとう 、ごまあぶら	にんじん、こまつな、キャベツ	20.9 g
		フルーツしらたま		しらたま、さとう	みかん、パイン、もも、レモン	12.6 g
						1.7 g
4 水		キャベツとひきにくのカレーライス	ぶたにく	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、セロリー、ケチャップ	728 kcal
	ミルク	オリエンタルサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	22.9 g
		ブルーベリーチーズマフィン	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ	こむぎこ、さとう、バター	ブルーベリー	27.5 g
		西東京市内の加藤ファームさんで採れたブルーベリーを使います。ブルーベリーの酸味とクリームチーズの風味がおいしいマフィンです。				2.3 g
5 木		あんかけ焼きそば	ぶたにく、なると、えび、うずらたまご	ちゅうかめん、でんぷん、あぶら	にんじん、さやいんげん、しょうが、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、もやし、きくらげ	631 kcal
	ミルク	きゅうりのピリカラ　3･5年生 遠足		あぶら、さとう	にんじん、とうがらし、きゅうり、だいこん	22.6 g
		いがくりあげ	ぎゅうにゅう	さつまいも、さとう、こむぎこ、そうめん バター、あげあぶら		22.8 g
		蒸して潰したさつまいもを丸めて、まわりに短く折ったそうめんをくっつけます。きつね色に揚げたそうめんは、いが栗のように見えます。				2.4 g
6 金		こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、しょうが、さやいんげん	548 kcal
	ミルク	いかのみそやき	いか		しょうが、にんにく、ねぎ	30.6 g
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	あぶら、さとう	れんこん、さやいんげん、にんじん	15.5 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぷん	にんじん、ねぎ、だいこん、みつば、ほうれんそう	2.6 g
10 火		にんじんごはん		こめ、もちごめ、さとう	にんじん	570 kcal
	ミルク	ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	にんじん,ほうれんそう、たまねぎ	26.5 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	にんじん、かぶ、きゅうり	16.9 g
		みそしる(かぼちゃ)	みそ、とうふ		かぼちゃ、みずな、えのきたけ、だいこん、ねぎ	2.8 g
11 水		ジョア(プレーン)				689 kcal
	乳酸菌飲料	ハヤシライス	ぶたにく	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、パセリ、ケチャップ	24.7 g
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら、さとう 、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし	19.3 g
		かき			かき	2.9 g
12 木		ごはん		こめ		561 kcal
	ミルク	たらのもみじやき	たら	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、あかピーマン	26.5 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.5 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.0 g
13 金		なまあげのうまにどん	なまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、はくさい、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	629 kcal
	ミルク	わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、たまねぎ	19.8 g
		だいがくいも		さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま		19.8 g
		秋においしいさつまいも。一口サイズに切ったさつまいもをカリッと揚げて、とろーり甘い蜜をからめます。				1.4 g
16 月		わかめごはん	しらすぼし、わかめごはんのもと	こめ		546 kcal
	ミルク	ながいもとうふおろしハンバーグ	とりにく、とうふ	ながいも、でんぷん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	26.2 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	15.9 g
		しめじのみそしる　10/16～18 6年生 赤城移動教室	あぶらあげ、みそ、わかめ		にんじん、しめじ、ねぎ	2.6 g
17 火		フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	しょくぱん、さとう、バター		578 kcal
	ミルク	ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく	26.7 g
		キャベツのカレーポトフ	ぶたにく、ベーコン、ウィンナー	じゃがいも	にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ	25.1 g
		給食試食会　6年生の教室で、保護者の方々に試食していただきます。フレンチトーストは給食室でひとつひとつ卵液を染み込ませてから焼いています。				2.6 g
18 水		ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんじん	588 kcal
	ミルク	しゅうまい	ぶたにく、だいず	しゅうまいのかわ、でんぷん、ごまあぶら	キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ	26.6 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、とうふ	ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ	18.8 g
		ねぎをたっぷり使ったチャーハンです。 しゅうまいは、給食室でひき肉に刻んだ野菜をたっぷり練りこんでから丁寧に包んで蒸します。				2.2 g

19 木	ミルク	ソースかつどん（赤城移動教室 にちなんで 群馬の郷土料理）	ぶたにく、たまご	こめ、げんまい、こむぎこ、パンこ、あげあぶら		670 kcal
		こしねじる	ちくわ、みそ	さといも、こんにゃく、ごま	にんじん,こまつな、だいこん,干し椎茸,ねぎ	28.7 g
		いとこんにゃくのサラダ		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	24.7 g
		ソースかつは、群馬のB級グルメ。豚ロース肉をカリっと揚げます。こしね汁は、群馬の名産である「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物です。				2.4 g
20 金	ミルク	ごはん		こめ		665 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		28.2 g
		きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	24.7 g
		あきいろじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	2.5 g
23 月	ミルク	カオ・ナー・ガイ	とりにく、なまあげ	こめ、さとう、でんぷん、あぶら	たまねぎ、こねぎ	591 kcal
		シーフードサラダ	いか、えび	あぶら、さとう	にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	26.9 g
		アジアンスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん、チンゲンサイ、だいこん,ねぎ、しょうが、レモン	20.7 g
		「カオ・ナー・ガイ」は中華系のタイ料理で、鶏肉のあんかけご飯です。辛みやクセがなく、ほんのり甘いあんかけはご飯が進み、食べやすいです。				2.4 g
24 火	ミルク	みそキムチラーメン	ぶたにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら	しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、キムチ	615 kcal
		サンナムル（1～2年生 生活科見学）		あぶら、さとう 、ごまあぶら、ごま	こまつな、にんじん、もやし、ほうれんそう、さんさいミックス	21.0 g
		パインとおいものパイ	クリーム	さつまいも、あげあぶら、さとう、バター、ぎょうざのかわ	パイン	22.6 g
		パインとおいものパイは、餃子の皮に、さつまいもとパインを混ぜた餡を包み、カリっと揚げます。パインがさっぱりとしたアクセントになります。				2.6 g
25 水	ミルク	フィッシュバーガー（まるパン）		まるパン		652 kcal
		（アジフライ）	あじ	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		33.0 g
		（ゆでキャベツ）			キャベツ	23.1 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、トマト、パセリ、ケチャップ	3.6 g
26 木	ミルク	こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こおりとうふ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、さやいんげん	582 kcal
		とりのしおこうじやき	とりにく			30.9 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	20.3 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ,ねぎ、こまつな、かぶ	2.2 g
27 金	ミルク	くりごはん		こめ、もちごめ、さとう、くり		698 kcal
		やきさんま・だいこんおろし	さんま	さとう	こまつな、にんじん、もやし	29.8 g
		むらくもじる	たまご、とうふ	でんぷん	こまつな、にんじん、ねぎ	26.0 g
		とうふしらたまだんごくろみつかけ	とうふ、きなこ	しらたまこ、くろざとう、さとう		2.2 g
		農作物をお供えし、収穫を祝うお月見。十三夜は「後の名月」とも言われ、十五夜の次に月がきれいな日だそうです。				
30 月	ミルク	ごはん		こめ		636 kcal
		かつおのさんしょくあげ		さつまいも、でんぷん、あぶら、さとう 、あげあぶら、ごま	しょうが	30.7 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	17.2 g
		なめこ汁	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	1.9 g
31 火	コーヒー牛乳	あきやさいのミートパスタ	ぶたにく、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、しめじ、セロリ、パセリ、トマト、ケチャップ	668 kcal
		まめとひじきのサラダ	ひじき、だいず、ハム	あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、えのきたけ	24.1 g
		パンプキンスフレ	クリームチーズ、たまご、クリーム	さとう、こめこ	かぼちゃ	23.4 g
		ハロウィン　パンプキンスフレは、かぼちゃの甘みとクリームチーズのコクを生かしたふわもちデザートです。今回は、米粉を使用します。				2.5 g

今月の給食目標　清潔な食事の場を作ろう

※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。

	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	619	26.6	20.5	346	90	2.4	3.0	206	0.26	0.41	14		
								257	0.38	0.57	26	5.1	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	95.2	96.4	113.3	98.9	180.0	80.0	150.0	103.0	65.0	102.5	56.0	113.3	126.3



新米の季節です。
よく味わっていただきましょう。

【今月の地場野菜】

○田倉農園
・こまつな　・キャベツ
・かぶ　・だいこん
・ほうれんそう

○加藤ファーム
・ブルーベリー

○小林農園
・こまつな

○臼井農園
（新潟より産地直送）
・かぼちゃ
・さつまいも

◇給食費について◇

10月の引き落としは、10月10日(火)になります。
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。
1･2年生 ： 4，370円
3･4年生 ： 4，640円
5年生 ： 4，900円
6年生 ： 4，045円(移動教室のため3日分減額)
＊試食会にご参加の方は＋308円となります。

柿

秋の果物の代表ともいえる柿は、昔話の『さるかに合戦』にも登場するなど、日本で古くから親しまれてきました。大きく「甘柿」と「渋柿」に分けられ、全国各地でさまざまな品種が栽培されています。甘柿には次郎柿や富有柿など、渋柿には平核無柿、西条柿、愛宕柿などの品種があります。渋柿は「水溶性タンニン」という食べたときに渋みを感じる物質が含まれるので、そのままでは食べることができません。アルコールや炭酸ガスを使って渋抜きしたり、干し柿にしたりすることで、タンニンが「不溶性」(水に溶けない)に変化し、渋みを感じなくなるので甘くなります。柿は果物の中でも栄養価が高く、ビタミンCやβカロテン、カリウムなどが多く含まれ、生活習慣病予防に役立つ食べ物です。

栗

秋を代表する味覚の一つです。ブナ科の植物で実はトゲの付いたイガに覆われています。日本栗は粒が大きく風味が良いのが特長で、栗ごはんや甘露煮、ようかん、まんじゅうなどのお菓子、お正月の栗きんとんなどにも使われます。 日本では、縄文時代の遺跡から発見されるなど、長い歴史を持つ食べ物で、もともとは野山に自然に生えている「しば栗」が利用されていました。現在栽培されているのは、これを品種改良したものです。近年の主な産地は、茨城県、熊本県、愛媛県、岐阜県、長野県で、この5県で全国の収穫量の半数を超えています。

〔農林水産省「令和4年産西洋なし、かき、くりの結果樹面積、収穫量及び出荷量」〕