2023年

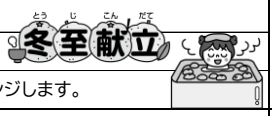
12月こんだてひょう

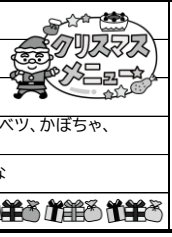
家庭数配布

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ミルク	ごはん　岩手県の郷土料理		こめ		614 kcal
		いわしのつつに	いわし	さとう	しょうが、うめ	29.0 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	18.5 g
		ひっつみ	とりにく、あぶらあげ	しらたまこ、こむぎこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	2.8 g
4 月	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		585 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	22.2 g
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ、でんぷん、あぶら、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	16.5 g
		りんご			りんご	2.2 g
5 火	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	はくさい、ねぎ、ピーマン、にんじん	643 kcal
		だいずとこざかなのあげに	だいず、にぼし	あげあぶら、でんぷん、さとう、ごま		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	19.5 g
		おかしなめだまやき	カルピス、こなかんてん		もも	2.5 g
4年生は、社会科見学のため、給食がありません。			見た目は本物の目玉焼きそっくり！　黄身は黄桃、白身はカルピスゼリーのお菓子な目玉焼きです。			
6 水	ミルク	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、にんじん、さやいんげん、セロリ、ケチャップ	649 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン	23.0 g
		みかん			みかん	18.0 g
		みかんは、甘くて美味しいです。皮を自分でむけますか。				2.1 g
7 木	ミルク	きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、あげあぶら、さとう		621 kcal
		にしとうきょうやさいのポテトサラダ☆	ハム	じゃがいも、さつまいも、あぶら、ノンエッグマヨ	にんじん、キャベツ、ブロッコリー	24.8 g
		チキンポトフ	とりにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	25.2 g
		ホタテは、北海道森町から、産地直送で届きます。国の風評被害対策基金を活用して無償提供でいただきます。素材の旨みを活かし、薄味のバター醤油焼きで仕上げます。				2.4 g
8 金	ミルク	ごはん		こめ		584 kcal
		ホタテのバターじょうゆやき	ほたて	バター		42.1 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	14.4 g
		ふぶきじる	とうふ、はんぺん、わかめ		にんじん、ほうれんそう、ねぎ	2.3 g
11 月	ミルク	マーブルしょくパン		しょくパン		676 kcal
		かぼちゃとほうれんそうのホカホカグラタン☆	とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	マカロニ、あぶら、バター、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	25.1 g
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	29.8 g
		かぶのスープ	ベーコン	あぶら	かぶ、にんじん、こまつな	2.7 g
12 火	ミルク	ごはん		こめ		566 kcal
		さけのチャンチャンやき	さけ、みそ	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、えのきたけ	26.9 g
		ゆかりあえ			はくさい、もやし、にんじん、ゆかり	18.0 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	2.6 g
13 水	ミルク	スタミナどん	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	573 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	21.6 g
		ミニトマト			ミニトマト	16.1 g
		西東京市柳沢の農家さんから届く「フルティカ」という品種のトマトです。温度管理されたハウスで熟した甘いトマトです。				1.7 g
14 木	ミルク	メキシカンライス　南米の料理	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	583 kcal
		エンパナーダ	ぶたにく、うずらたまご	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	22.0 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	20.2 g
6年生は、社会科見学のため、給食がありません。						2.1 g
15 金	ミルク	まいたけごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	まいたけ	585 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	28.8 g
		はくさいのいそあえ	のり	さとう	はくさい,もやし,にんじん,こまつな	19.0 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	2.1 g
18 月	ミルク	きびなめし		こめ、きび、ごまあぶら、ごま	こまつな	626 kcal
		なまあげとやさいのみぞれに	なまあげ、とりにく	あぶら、あげあぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、だいこん、しょうが	23.9 g
		わかめとじゃこのサラダ	わかめ、ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、ねぎ	23.5 g
		【カルシウム強化メニュー】1食で約490㎎のカルシウムが補給できます。生揚げやごま、茎わかめは、カルシウム豊富です。				2.0 g

19 火	ミルク	だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、バター、あぶら、さとう	たまねぎ、だいこん	629 kcal
		にんじんドレッシングサラダ		さとう、オリーブオイル	もやし、キャベツ、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ	22.8 g
		レモンケーキ☆	たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、バター、あぶら、さとう	レモン	19.5 g
		５年生は、社会科見学のため、給食がありません。	大根おろしは、じっくりコトコト煮込み、辛みをとばします。砂糖を少し加えることで辛みが和らぎ、コクがでます。			1.9 g
20 水	ミルク	ごはん		こめ		599 kcal
		さばのぶんかぼし	さば			31.1 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、にんじん	21.9 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	ほんしめじ、えのきたけ、こまつな	2.8 g
21 木	ミルク	カレーほうとう☆	ぶたにく	ほうとう、じゃがいも、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、はくさい、ほうれんそう	612 kcal
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、たまご、あおのり	こむぎこ、あげあぶら		32.5 g
		さわやかゆずかんてん☆	こなかんてん	さとう、はちみつ	ゆず	15.0 g
		ほうとうは、野菜たっぷり、かぼちゃの甘みのある味噌仕立ての汁で太めの麺を煮込みます。今回は、カレー風味にアレンジします。				3.8 g
給食最終日 22 金	乳酸菌飲料	ジョア（ストロベリー）	ジョア（ストロベリー）			626 kcal
		やさいゴロゴロピタパン☆		ピタパン		26.8 g
		とりのてりやき	とりにく	さとう、でんぷん	しょうが	20.4 g
		ゴロゴロサラダ		さつまいも、あぶら、さとう	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ	2.8 g
		こめこのマカロニスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	
		おたのしみデザート	？	？		





※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　「残さず食べよう！」

12月11日～15日は、毎年西東京市全校で実施している『給食残菜調査』があります。
無理強いすることはありませんが、苦手なものも少しは頑張ってみる意識づけにしていきたいと思います。

	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	611	26.8	19.7	340	94	2.8	3.2	231 287	0.26 0.38	0.44 0.60	17 31	5.7	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（%）	94.0	97.1	108.8	97.1	188.0	93.3	160.0	115.5	65.0	110.0	68.0	126.7	126.3

今月の地場野菜（予定）

○田倉農園
・かぶ
・だいこん
・こまつな
・ゆず
・ほうれんそう
・はくさい
・キャベツ

○小林農園
・ねぎ

○臼井農園
（新潟から産直）
・さつまいも

◇給食費について◇

12月の引き落としは、**12/11（月）**です。 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。
学級閉鎖のあったクラスは2日目分からご返金（減額）いたします。

1・2年生 ： 4，370円　　**1-3・2-2 ： 4，116円**
3・4年生 ： 4，640円　　**3-1・3-3・4-2 ： 4，370円**
5・6年生 ： 4，900円　　**6-3 ： 4，615円**

＊今月の再振替日は、事務作業の都合により、**12/20（水）**となります。未納のないようお願いします。

秋冬野菜を使った『めぐみちゃんメニュー』

6月に募集しためぐみちゃんメニュー。残念ながら、本校からの応募作品は、お店で販売するメニューとして選ばれませんでしたが、12月以降の給食で再現していきたいと思います。 今月は6品、☆マークで紹介しています。1月以降も予定しています。お楽しみに♪

☆西東京野菜のポテトサラダ☆（6-1 小林 奏喜さん）
「色々な食材を入れ、色どりをよくした。じゃがいもだけではなく、さつまいもも入れ、甘みもあるようにした。
栄養も考え、色の濃い野菜・薄い野菜、炭水化物も取り入れた。」

☆かぼちゃとほうれん草のホカホカグラタン☆（3-1 小川 あおいさん）
「冬に温かいものが食べたいと思ったから。グラタンにした。ホワイトソースを絡めて。野菜がきらいな人でも食べやすくする。」

☆レモンケーキ （6-2 森脇 結衣さん）
「酸っぱいレモンが苦手な人でも食べやすいケーキです。仕上げに粉糖とレモン果汁で作ったアイシングをかけます。」

☆カレーほうとう （5-2 小口 咲希さん）
「汁はカレー味にする。1つ1つの具は大きめに切る。」

冬至の献立として登場予定です。

☆さわやかゆず寒天☆（3-2 藤谷 さちさん）
「柚子のおいしさを味わえるデザートです。 柚子の果汁をたっぷり使う。香りづけにゆずの皮をのせる。」

☆野菜ゴロゴロピタパン☆ （6-1 越智 結佳子さん）
「全てサイコロに形に切る。味付けは照り焼き味。ブロッコリーは一口サイズに！！」
給食では少しアレンジして、各自でポケット型のピタパンに照り焼きチキンとサラダを詰めて食べます。

昆布

海で採れる海藻類の一つ。うま味成分のグルタミン酸を豊富に含み、だしの素材として欠かせません。また、「よろこぶ」の語呂合わせなどから、縁起を担いで正月料理に使われます。冷たい海でしか育たないため、天然の昆布は北海道と、東北の三陸海岸沿いでしか採れませんが、最近では冬の間に東京湾などでも養殖が行われています。北海道で採れる昆布が全国に広まったのは江戸時代以降のことで、「北前船」という商売をする船に積まれて各地へ運ばれました。この航路のことを「昆布ロード」といい、北前船の寄港地の一つだった富山県では独自の昆布食文化が発展しています。また、中国との密貿易の中継地だった沖縄県でも昆布料理がよく食べられており、昆布と豚肉を炒め煮にした「クーブイリチー」はお祝いに欠かせない郷土料理です。
※それぞれの地名は現在のものです。

沖縄県の郷土料理「クーブイリチー」

にんじんの色

栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。