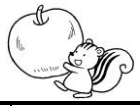
2021年

10月こんだてひょう



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 金	ミルク	ふかがわめし	あさり	こめ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	561 kcal
		とびうおのさつまあげ	とびうお	でんぷん、あげあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン	28.2 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	18.1 g
		都民の日に合わせて、東京都の郷土料理「深川めし」です。昔の深川地域(現在の江東区)は、あさりがたくさん採れていました。				2.2 g
4 月	ミルク	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、はくさい、キムチ、あさつき	651 kcal
		カリカリあぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、きゃべつ	21.6 g
		だいがくいも		さつまいも、ごま、あげあぶら、さとう		18.8 g
						1.9 g
5 火	ミルク	ごはん		こめ		562 kcal
		さけのしおやき	さけ			32.4 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	16.7 g
		とんじる	ぶたにく、みそ	こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ	3.0 g
6 水	ミルク	ナシゴレン	えび、ベーコン、たまご	こめ、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ、ケチャップ	579 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		いちみとうがらし、たまねぎ、にんにく	26.8 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	21.6 g
						2.3 g
7 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	581 kcal
		タラのもみじやき	たら	あぶら、ノンエッグマヨ	にんじん、たまねぎ、あかピーマン	29.1 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	21.0 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	2.5 g
8 金	ミルク	あきやさいのミートパスタ	ぶたにく、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、しめじ、れんこん、セロリー、パセリ、ホールトマト、ケチャップ	580 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	にんじん、えのきたけ	23.6 g
		りんご			りんご	20.7 g
						2.3 g
11 月	ミルク	ごはん		こめ		651 kcal
		さばのぶんかぼし	さば			33.5 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	21.0 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	2.8 g
12 火	ミルク	あきのかおりごはん	とりにく	こめ、さつまいも、あぶら	にんじん、しめじ	571 kcal
		だいずいりごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、さとう、ごま	にんじん、れんこん、さやいんげん	22.6 g
		もちいりけんちんじる		しらたまもち、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ	14.8 g
						2.2 g
13 水	ミルク	フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	しょくパン、さとう、バター		570 kcal
		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	24.7 g
		チキンポトフ	とりにく、いんげんまめ	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	22.5 g
						2.7 g
14 木	ミルク	こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こうやどうふ	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	508 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	30.5 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	12.7 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	3.2 g
15 金	ミルク	きゃべつとひきにくのカレーライス	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、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	576 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし	18.4 g
		かき			かき	19.5 g
						2.5 g
18 月	ミルク	なまあげのうまにどん	なまあげ,ぶたにく、うずらたまご	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	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	692 kcal
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、たまねぎ	23.1 g
		いがぐりあげ	ぎゅうにゅう	さつまいも、バター、さとう、こむぎこ、そうめん、あげあぶら		24.0 g
		十三夜の献立				1.8 g

給食委員 6-1 I さん 「日本の秋を感じよう」
昔ながらの秋の和食が食べられるメニューです。

給食委員 5-2 Hさん・Sさん
秋においしい野菜をミートソースに足しています。

19 火	ミルク	さつまいもごはん		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		536 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	さとう		27.0 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	14.7 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.3 g
20 水	ミルク	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、しめじ、グリンピース	682 kcal
		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、コーン	23.0 g
		みかん			みかん	26.4 g
						2.3 g
21 木	ミルク	ごはん		こめ		548 kcal
		ながいもいりとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、ながいも、でんぷん、さとう	ねぎ、しょうが、だいこん、しそ	25.0 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、しめじ	14.9 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.3 g
22 金	ミルク	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、セロリー、パセリ、ケチャップ	700 kcal
		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、コーン	21.4 g
		サクサクアップルパイ		パイシート、さとう、バター	りんご、レモンかじゅう	26.3 g
						2.3 g
25 月	ミルク	セルフフィッシュバーガー		まるパン		568 kcal
		アジフライ	あじ	こむぎこ、パンこ、あげあぶら		22.7 g
		ゆでキャベツ			キャベツ	20.5 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、セロリー、ホールトマト、パセリ、ケチャップ	3.2 g
26 火	ミルク	ごはん		こめ		694 kcal
		とりのからあげ	とりにく	でんぷん、あげあぶら	しょうが、にんにく	30.9 g
		にんじんしりしり	ツナ、たまご	あぶら、さとう	にんじん、もやし	25.1 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、しめじ、ねぎ	2.2 g
27 水	ミルク	こまつなチャーハン	やきぶた	こめ、あぶら	たけのこ、にんじん、こまつな	570 kcal
		しゅうまい	ぶたにく	しゅうまいのかわ、でんぷん、あぶら	キャベツ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ	24.0 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、とうふ	あぶら、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ	17.5 g
		市内の小松菜をたっぷり使ったチャーハンです。 しゅうまいは、給食室でひとつひとつ手包みしています。				2.8 g
28 木	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	593 kcal
		やきさんま・だいこんおろし	さんま	さとう	だいこん	26.8 g
		みだくさんじる	みそ	さといも	だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、えのきたけ	24.0 g
		秋においしい秋刀魚、大根おろしを添えていただきます。				2.4 g
29 金	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア（ブルーベリー）			547 kcal
		やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン	23.0 g
		こまつなととうふのスープ	ぶたにく、とうふ	あぶら	こまつな、にんじん、ねぎ	15.0 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、こむぎこ	かぼちゃ	3.0 g

給食委員 5-1 Oさん 秋をイメージした給食です。

給食委員 5-2Aさん・Tさん みんなが喜んでくれるようなメニューです。

ハロウィン

※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　清潔で楽しい食事の場を作ろう

一日あたりの平均	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	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
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
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	91.7	92.8	109.4	95.4	176.0	83.3	145.0	107.0	60.0	102.5	60.0	108.9	131.6

今月の地場産物予定

○田倉農園
- だいこん
- キャベツ
- こまつな
- かぶ
- さといも
- ほうれんそう

○臼井農園
- じゃがいも
- さつまいも
- かぼちゃ

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（おばけかぼちゃ）」を作り、おばけや魔女などの仮装をするようになりました。ハロウィン発祥とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。

◇給食費について◇

10月の引き落としは10月11日（月）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･6年生 ： 4，900円

オンライン授業中に長期間の給食を停止を申請した方は、12月の引き落としで、減額させていただきます。詳細は、別紙をご覧ください。