１１月こんだてひょう

2019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
1 金	ミルク	こまつなチャーハン	ぶたにく　市内保育園・小・中学校 共通献立	こめ　あぶら	たけのこ、にんじん、こまつな	524 kcal
		ちゅうかサラダ	ハム	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	20.9 g
		かぶのスープ ★	ベーコン　★おおきなかぶ	あぶら	かぶ、にんじん、キャベツ	16.4 g
						2.8 g
5 火	ミルク	ちゅうかどん	ぶたにく、エビ、イカ、うずらたまご	こめ、でんぷん、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、はくさい、さやいんげん	644 kcal
		かふうやさい		さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	25.4 g
		さつまいもむしパン★	ぎゅうにゅう　★ばばばあちゃんの やきいもたいかい	こむぎこ、さとう、バター、さつまいも		16.0 g
						2.8 g
6 水	ミルク	パプリカライス ホワイトソースがけ	とりにく、えび、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、グリンピース	660 kcal
		カリカリポテトのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	22.4 g
		ラフランス			ラフランス	21.4 g
						2.1 g
7 木	ミルク	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	566 kcal
		だいこんのちゅうかあえ		さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、とうがらし	23.6 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	16.2 g
						4.1 g
8 金	ミルク	ごはん		こめ		612 kcal
		さんまのつつに	さんま	さとう	しょうが、ばいにく	25.4 g
		あさづけやさい	こんぶ	しろごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	22.4 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん、いとこんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.7 g
11 月	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	596 kcal
		やきししゃも	ししゃも			33.8 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	18.2 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	3.1 g
12 火	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		609 kcal
		さばのピリからやき	さば	さとう、あぶら	しょうが、ねぎ	24.5 g
		はくさいときゅうりの あさづけ	こんぶ	しろごま	はくさい、きゅうり、にんじん	24.1 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.4 g
13 水	ミルク	しょうゆラーメン★	やきぶた、なると	ちゅうかめん、あぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	596 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、あぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	24.3 g
		やさいのナムル	★天の川のラーメン屋	あぶら、ごま	もやし、にんじん、こまつな、とうがらし、しょうが、にんにく	21.0 g
						4.0 g
14 木	ミルク	ごはん		こめ		597 kcal
		さけのしおやき	さけ			28.5 g
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	さとう、あぶら	れんこん、さやいんげん、にんじん	15.4 g
		キャベツのみそしる	みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	2.7 g
15 金	ミルク	たかなごはん	ぶたにく、しらす	こめ、あぶら、さとう	たかな	524 kcal
		こまつなともやしのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	22.8 g
		おでん	あげポール、むすびこんぶ、やきちくわ、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	13.1 g
		15～16日　展覧会				2.6 g
16 土	ミルク	カレーライス★	ぶたにく　★ひみつのカレーライス	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、セロリー、ケチャップ	673 kcal
		オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし	21.8 g
		みかんゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース、みかん（かん）	18.5 g
						2.2 g
19 火	ミルク	ごはん		こめ		569 kcal
		さかなのすぶたふう	たら、こうやどうふ	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、トマトケチャップ	22.7 g
		ほうれんそうの ちゅうかスープ	とりにく	ごまあぶら、でんぷん	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しめじ	14.4 g
						2.1 g

20 水	ミルク	だいこんスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、バター、さとう、あぶら	たまねぎ、だいこん	712 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	28.1 g
		ぐりとぐらのカステラ★	たまご ★ぐりとぐら	こむぎこ、さとう、バター	レモンじる	22.9 g
						2.4 g
21 木	ミルク	ごはん		こめ		582 kcal
		とりにくのレモンじょうゆがけ	とりにく	さとう	しょうが、レモンじる	25.8 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	17.4 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	2.0 g
22 金	ミルク	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		739 kcal
		キャベツソテー	ベーコン	バター	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	26.6 g
		ハンガリアンシチュー	ぶたにく、だいず、こなチーズ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、トマトケチャップ	30.4 g
		やきりんご		バター、はちみつ	りんご	2.6 g
25 月	ミルク	エビピラフ	ウィンナー、えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、あかピーマン	579 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、こなチーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.7 g
		コンソメスープ	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	20.5 g
						2.9 g
26 火	ミルク	わかめごはん★	しらす、わかめごはんのもと	こめ		648 kcal
		ぶりのおろしがけ	ぶり ★チリメンモンスターをさがせ！	さとう、でんぷん、あげあぶら	しょうが、だいこん	27.1 g
		キャベツときゅうりのあさづけ		ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	20.2 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	3.3 g
27 水	ミルク	おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	586 kcal
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	28.3 g
		すましじる			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	13.9 g
						2.6 g
28 木	ミルク	あしたばパン たてわり給食		あしたばパン		609 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	26.7 g
		ゆでキャベツ★	★キャベツくん		キャベツ、きゅうり	26.3 g
		ウインナーとやさいのスープ	ウィンナー	ひまわり油	しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、こまつな	2.9 g
		みかん			みかん	
29 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、しろごま	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう	559 kcal
		きびなごのからあげ	きびなご	でんぷん、あげあぶら	しょうが	25.5 g
		だいこんスープ	とりにく	あぶら	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	19.3 g
						2.2 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。

今月の地場野菜

○小林農園
- かぶ
- ほうれん草

○もとはし農場
- さつまいも
- じゃがいも

○田倉農園
- だいこん
- 里芋
- にんじん
- 小松菜
- キャベツ

◇給食費について◇

11月の引き落としは11/11(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

１１月１日（金）「野菜たっぷり！小松菜チャーハン」

西東京市栄養士連絡会では、保育園・小学校の栄養士と市役所健康課の栄養士が一緒に「野菜をたっぷり食べよう」「めざましスイッチ朝ごはん」を目標に事業に取組んでおり、野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子供たちにさらに意識してもらうため、11月に市内の保育園や小学校・中学校で旬の野菜をたっぷり使った共通献立を実施することになりました。献立名は【小松菜チャーハン】です。このチャーハンに使う小松菜やにんじんは、西東京市でも栽培されている身近な野菜です。芝久保小学校では、西東京市産の小松菜を使用する予定です。楽しみにしていてください。１１月２３日は勤労感謝の日。食べ物を作ってくれる人や食べられることに改めて感謝しましょう。

≪１１月は　読書月間　です　≫

給食でも、本にちなんだ食材や、登場した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。給食時にも本の紹介をする予定です。図書室にもある本なので、ぜひご覧ください。本をきっかけに、さらに「食」に興味を持っていただけると嬉しいです。

１日「おおきなかぶ」　「うんとこしょ、どっこいしょ。まだまだかぶはぬけません。」おなじみのフレーズですね。国語の教科書にも登場します。
５日「ばばばあちゃんのやきいもたいかい」秋と言ったらさつまいも。さつまいもの他にも、なんでもたき火に入れて…ばばばあちゃんの自由な発想がおもしろいです。
13日「天の川のラーメン屋」　たべもののおはなしシリーズ。もちもちめんに、金色スープ。ナルトにメンマに青いネギ。おいしそうな描写でラーメンが食べたくなります。
16日「ひみつのカレーライス」　カリッと不思議なタネ。カレーの種から芽が生えて、お皿の葉っぱに福神漬けの花が咲き…みんな大好きカレーライスのお話です。
20日「ぐりとぐら」森でみつけた大きなたまごでカステラを作ろう！ぐりとぐらは、50年以上も前に生まれたお話で、今でも人気のシリーズです。
26日「チリメンモンスターをさがせ！」写真が多く、リアルに観察できます。ちりめんじゃこから、海の広い世界を想像できると思います。
28日「キャベツくん」　ブキャッ！と言う、キャベツくんとブタヤマさんのやり取りがおもしろいです。ライオンがキャベツを食べるとどのように変身するのでしょうか。