１１月こんだてひょう

令和２年度

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	ミルク	ごはん		こめ	★チリメンモンスターをさがせ！ ★ふりかけの神様	585 kcal
		ほねぶとふりかけ★	ちりめんじゃこ、こんぶ	ごま、さとう		22.1 g
		ちくぜんに	とりにく	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	15.7 g
		きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり	2.2 g
4 水	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		627 kcal
		チキンサラダ	とりにく	ごまあぶら、あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	25.6 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、トマトかんづめ、パセリ、ケチャップ	23.7 g
						2.7 g
5 木	にゅうさんきんいんりょう	ジョア	ジョア（いちご）			604 kcal
		ドリア	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	ケチャップ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、さやいんげん	23.1 g
		コンソメスープ	ベーコン		玉葱、キャベツ、にんじん、セロリ	19.0 g
						2.5 g
6 金	ミルク	ごはん		こめ		636 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	25.1 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	23.9 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん,糸こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.7 g
9 月	ミルク	こくとうパン		こくとうパン		610 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	29.7 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	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	24.2 g
		↑市内保育園・小・中学校　共通献立				2.9 g
10 火	ミルク	わかめごはん	しらすぼし、わかめごはんのもと	こめ		590 kcal
		タラのもみじやき	たら	ノンエッグマヨネーズ	しめじ、にんじん、たまねぎ、あかピーマン	27.2 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	17.4 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、ねぎ	3.3 g
11 水	ミルク	だいこんスパゲティ	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	689 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	24.0 g
		ぐりとぐらのカステラ★	たまご	こむぎこ、さとう、バター	レモンじる	22.9 g
		★ぐりとぐら				2.1 g
12 木	ミルク	ごはん		こめ		625 kcal
		ホイコーロー	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	24.3 g
		ちゅうかふうコーンスープ	ハム、たまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、コーン、クリームコーン、パセリ	16.4 g
		みかん			みかん	2.2 g
13 金	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		605 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぷん、あぶら、さとう	ねぎ、しょうが	27.5 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	15.3 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	2.2 g
16 月	ミルク	おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ,さとう、でんぷん	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	628 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、にんじん、たまねぎ	28.5 g
		すましじる　★キャベツくん			にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、かぶ	17.1 g
						2.6 g
17 火	ミルク	こまつなチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、バター、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、こまつな	566 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	22.4 g
		かぶのスープ★	とりにく	あぶら	かぶ、にんじん、キャベツ	19.5 g
		★おおきなかぶ				2.5 g
18 水	ミルク	みそラーメン☺	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ラード、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、コーン	615 kcal
		ジャンボぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、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、	24.5 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	20.9 g
						3.3 g

19 木	ミルク	ごはん		こめ		601 kcal
		さけのチャンチャンやき	さけ、みそ	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	30.9 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	16.6 g
		けんちんじる	ぶたにく、とうふ	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、ほししいたけ、	2.3 g
20 金	ミルク	チキンカレー★	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、にんじん、さやいんげん、セロリ、ケチャップ	705 kcal
		カントリーサラダ	★ひみつのカレーライス	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、だいこん、もやし	18.9 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		20.6 g
		★おしりたんてい　シリーズ				2.2 g
24 火	ミルク	ごはん		こめ		614 kcal
		さかなのすぶたふう	たら、こおりどうふ	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、ケチャップ	22.5 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	14.8 g
		りんご★	★りんごかもしれない		りんご	2.5 g
25 水	ミルク	チョコチップパン☺		チョコチップパン		613 kcal
		だいこんとツナのサラダ	ツナ	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、はくさい	23.8 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	20.8 g
		★おだんごスープ				2.7 g
26 木	ミルク	さつまいもごはん☺★	★さつまのおいも	こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		562 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモンじる	24.5 g
		こまつなのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	16.7 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
27 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、ごま	しょうが、にんにく、もやし、とうがらし、ほうれんそう	569 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	25.3 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	19.2 g
						2.2 g
30 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、キムチ、はくさい、あさつき	599 kcal
		かふうやさい		あぶら、さとう	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	26.0 g
		トッポギスープ	とりにく	トッポギ	もやし、にんじん、ねぎ、みずな	12.3 g
						2.9 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
- さつまいも
- にんじん

○小林農園
- にんじん

◇給食費について◇

11月の引き落としは、11/10(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 ： 4，350円　3・4年生 ： 4，640円　5・6年生 ： 4，900円

「給食総選挙」を実施！

給食委員会の児童が企画し、各クラスでひとつ「主食となるもの」を選びました。今月の給食に登場します。☺マークで示しました。

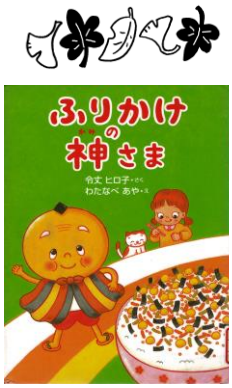
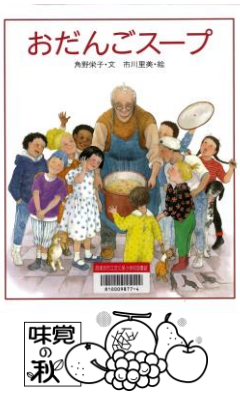
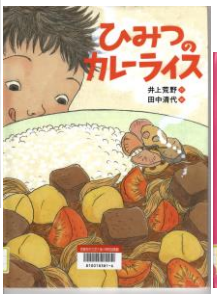
☺揚げパン (2-1、3-1、3-3、4-1、4-2、5-2、6-1、6-2)
- 甘くて、おいしいから
- パンがもちもち、外がカリッと、中はふわふわ
- きなこがおいしい、パンに合ってる
- 校長先生が大好きだから
- 食べ慣れているから

☺みそラーメン(1-2、3-2)
- おみそがおいしい！めんがおいしい！
- おいしくて、おかわりしたくなるから

☺さつまいもごはん (2-2)
- さつまいもが甘くて、おいしいから

☺チョコチップパン (1-1)
- 甘くて、おいしいから

☺豚キムチ丼 (5-1)
- 1年生でも、食べられるから

≪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「食べ物」に興味を持っていただけると嬉しいです。