



# 11月の献立表

日 曜	主 食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質
2 月	カレーシチュー		選べるパン (コロッケバーガーorホットドック) フルーツポンチ	豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	コッペパン 丸パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油	玉ねぎ にんじん きゃべつ にんにく しょうが パイン みかん 黄桃	コ997kal ホ898kal コ31.6g ホ29.9g
4 水	給食はありません。						
5 木	豚丼		みぞれ汁 果物	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 油	にんじん 水菜 玉ねぎ ごぼう しらたき しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 果物	733 kal 29.0g
6 金	ごはん		かみかみ佃煮 いかのてんぷら きんぴられんこん 芋の子汁	おかか いか さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ じゃこ 昆布 牛乳	米 砂糖 小麦粉 里芋 ごま 油	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく だいこん しめじ 長ねぎ	794 kal 23.1g
9 月	五目タンメン		豆腐団子のあんかけ 果物	豚肉 むきえび いか うずら卵 なた豆 豆腐 鶏肉 牛乳	中華麺 でんぷん 砂糖 ごま 油	しょうが にんじん にんにく 白菜 たけのこ きくらげ 長ねぎ 果物	814 kal 35.1g
10 火	さといもごはん		かつおのアーモンドがらめ ひじき和え なめこ汁	鶏肉 かつお 豆腐 油揚げ みそ ひじき 牛乳	米 もち米 里芋 砂糖 でんぷん ごま 油	こまつな にんじん しょうが だいこん なめこ 玉ねぎ 長ねぎ	810 kal 36.9g
11 水	レモンシュガー トースト	ヨー ク	ボルシチ 果物	豚肉 ヨーク チーズ 生クリーム サワークリーム	食パン 砂糖 じゃがいも ソフトマーガリン 油	レモン にんじん しょうが 玉ねぎ セロリー きゃべつ かぶ にんにく 果物	728 kal 25.8g
12 木	ごまごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 さつま汁	さけ みそ 豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ 昆布 牛乳	米 麦 砂糖 さつまいも ごま バター 油	ピーマン にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし ごぼう しょうが だいこん 長ねぎ こんにゃく	783 kal 36.0g
13 金	たらこスパゲティ		白菜のスープ煮 アップルクーヘン	たらこ フランクフルト のり 調理用牛乳 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 バター 油	玉ねぎ しめじ にんじん 白菜 りんご	878 kal 32.5g
16 月	給食はありません。(期末考査)						
17 火	給食はありません。(期末考査)						
18 水	茶めし		おでん おひたし	つみれ がんもどき 竹輪 揚げボール うずら卵 おかか 昆布 牛乳	米 麦 ちくわぶ 砂糖 ごま	ほうれんそう 大根 にんじん こんにゃく もやし	721 kal 30.0g
19 木	ぶどうパン		白身魚のレモンソースかけ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	メルルーサ 生クリーム 調理用牛乳 牛乳	ぶどうコッペパン 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも バター 油	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ レモン きゃべつ きゅうり セロリー 玉ねぎ	798 kal 32.5g
20 金	ごぼう入りドライ カレー		りんごのサラダ マセドアンスープ	豚肉 ハム チーズ 牛乳	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター 油	ピーマン こまつな にんじん しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ しめじ セロリー ぶどう きゃべつ きゅうり りんご	834 kal 29.5g
24 火	肉みそうどん		梅ドレッシングサラダ 磯ビーンズ	豚肉 みそ 大豆 あおのり 牛乳	うどん 砂糖 でんぷん 油	しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ たけのこ きゃべつ 大根 きゅうり 梅 にんじん	840 kal 38.7g
25 水	くるみとひじきの ごはん		さばの更紗揚げ ごま酢和え 呉汁 果物	油揚げ さば 大豆 豆腐 みそ ひじき 牛乳	米 もち米 砂糖 でんぷん くるみ ごま 油	しいたけ にんじん しょうが 大根 もやし きゅうり しめじ こんにゃく ごぼう 長ねぎ 果物	892 kal 36.9g
26 木	ビビンバ チャーハン		韓国風なます トックスープ	卵 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 トック ごま 油	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく もやし だいこん 長ねぎ 白菜	701 kal 25.5g
27 金	ピザトースト		ポトフ 果物	ハム ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 油	ピーマン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ かぶ セロリー 果物	781 kal 36.0g
30 月	給食はありません。お弁当を忘れずに持参してください。						

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。  
 ※ 食材は果物以外全て加熱しています。



★給食の無い日 (弁当持参については学年だより等でご確認ください。)  
 1・2年生・・・4、16、17、30日  
 3年生・・・4、16、17、27、30日

### 3学期・学校給食・家庭弁当選択申込書の提出期限

**11月10日(火)**

期限厳守でお願いします。

家庭弁当を選択される場合も、

全生徒1人1枚、提出をお願いします。



# 11月給食だより

秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。適度に身体を動かしバランスの良い食事をとって、健康的な身体作りを心がけましょう。11月23日は勤労感謝の日です。給食はたくさんの人によって作られています。食べ物を大切にして、苦手なものも頑張って食べましょう。

## 食べる喜びを味わおう

給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか？残さずに食べること、好き嫌いしないこと、食器を丁寧に扱うことも給食をつくってくれる人たちに感謝することになります。周りの人に対する思いやりの心を大切にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

**献立を考える 栄養士さん**

**牛を育てて牛乳をしぼる人**

**物資を運ぶ人**

**野菜や果物を作る人**

**給食を作る調理員さん**

**工場加工する人**

**小麦を育てる人**

**牛や豚やにわとりを育てる人**

**当番の人**

**パンを焼く人**

**食べ残しを整理する人**

## 食事のあいさつを大切に！

いただきます！ ごちそうさま！



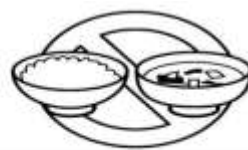
私たちは、魚や肉、米、野菜、果物などさまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょ。

ごちそうさまの「ちそう（馳走）」とは走り回るという意味があります。食事を作るために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました、という意味が込められた言葉です。



## マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする

がちゃがちゃと食器の音を立てる

ひじをついて食べる

まわりの人とふざける

食事中に席を立つ

食事中にふざわしくない話をする

## 《9・10月の給食食材の主な生産地》

西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は実施後の公表となります。

### ・食品名と産地

北海道	にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、かぼちゃ	西東京市	きくらげ、小松菜、長ねぎ、ブルーベリー
青森	さやえんどう、いか、さんま、きなこ、かぶ	長野	白菜、えのき、エリンギ、きゃべつ、りんご
秋田	にんにく、ねぎ、かぶ、いか	愛知	ブロッコリー、セロリ、パセリ、しめじ
岩手	ピーマン、米	兵庫	カリフラワー
群馬	きゅうり、いんげん、玉ねぎ、あわ、きび、ひえ	愛媛	ちりめんじゃこ
新潟	きゅうり	高知	レモン、くり
埼玉	きゅうり	高知	しょうが
茨城	きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、れんこん	大分	しいたけ
千葉	さつまいも	沖縄	黒砂糖
東京	小松菜、寒天	南アフリカ	メルルーサ
千葉、群馬、北海道		アメリカ	くるみ
			牛乳

## 強パワーの



## ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

目には見えない**細菌**がいっぱい

石けんで手を洗って清潔な手を保とう



「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食、全校分にならな！

## もう一回

## 食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんが、あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんのおもちゃになってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみよう。