



令和元年度

11月の献立表

西東京市立柳沢中学校

日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1金		ビビンバ	キムチ鍋	豚肉、鶏肉、卵、みそ	米、ごま油、砂糖、白ごま、油、片栗粉、春雨	生姜、にんにく、ねぎ、もやし、ほうれん草、白菜(キムチ)、白菜、大根、人参、しめじ	771kcal 33.0g
5火		キャベツとひき肉のカレーライス	もずく汁 カルピスゼリー	豚肉、鶏肉、卵、もずく、寒天、カルピス	米、米粒麦、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	人参、生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、セロリー、みかん	813kcal 28.5g
6水		黒砂糖パン	マカロニのクリーム煮 大根とツナのサラダ ミニトマト	鶏肉、調理用牛乳、ツナ、生クリーム	黒砂糖パン、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、バター、じゃがいも	玉ねぎ、人参、大根、マッシュルーム、もやし、グリーンピース、赤ピーマン、大根葉、ミニトマト	814kcal 30.7g
7木		親子丼	きのこ汁 りんご	鶏肉、なると、卵、豆腐	米、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、椎茸、人参、糸みつば、えのきたけ、しめじ、小松菜、ねぎ、りんご	753kcal 30.2g
8金		里いもご飯	さんまの塩焼き 即席漬け みそ汁	さんま、生揚げ、みそ、茎わかめ	米、里いも、黒ごま	大根、人参、キャベツ、レモン、白菜、ねぎ	723kcal 29.6g
11月		ガーリックライス	鮭のマヨネーズ焼き 人参ドレッシングサラダ ミネストローネ	鮭、鶏肉、ベーコン	米、バター、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、油、マカロニ	パセリ、セロリー、キャベツ、小松菜、大根、人参、玉ねぎ、かぶ、にんにく、トマトピューレ	767kcal 34.2g
12火		あんかけ焼きそば	卵スープ みかん	豚肉、いか、えび、卵、なると	中華めん、油、ごま油、片栗粉	たけのこ、人参、玉ねぎ、椎茸、白菜、もやし、チンゲン菜、ねぎ、ほうれん草、みかん	754kcal 33.8g
13水		子ぎつね寿司	ほうれん草と卵のソテー かぼちゃのみそ汁	鶏肉、油揚げ、ベーコン、卵、生揚げ、みそ、わかめ	米、もち米、砂糖、油	人参、生姜、えのきたけ、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ	762kcal 30.2g
14木		セルフミートドッグ	カレースープ スイートポテト	豚肉、生クリーム、卵、調理用牛乳、白いんげん豆	コッパン、砂糖、油、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、バター	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、かぶ	850kcal 33.1g
15金		赤米ご飯	鶏の照り焼き つぼ漬け おさつのみルキーかりんとう みそ汁	鶏肉、油揚げ、糸昆布、みそ、脱脂粉乳、練乳	米、赤米、白ごま、砂糖、片栗粉、さつまいも、油	にんにく、生姜、大根(つぼ漬け)、白菜、人参、えのきたけ、ねぎ	807kcal 30.6g
18月	期末テスト1日目 給食なしで下校						
19火	期末テスト2日目 給食なしで下校						
20水		オランダ料理 マーガリンパン	ゆで豚のカレーソース添え ポテトとビートのサラダ エルテンスープ りんごのパンプディング	豚肉、チーズ、ハム、卵、調理用牛乳、ベーコン、生クリーム	マーガリンパン、砂糖、じゃがいも、食パン、マヨネーズ(卵なし)	ビート、人参、枝豆、コーン、グリーンピース、玉ねぎ、セロリー、パセリ、りんご	818kcal 35.6g
21木		ご飯	ぶりの煮つけ 野菜の磯和え みそのっぺい汁	ぶり、鶏肉、豆腐、のり、みそ	米、こんにゃく、里いも、油、砂糖	小松菜、キャベツ、人参、椎茸、ごぼう、大根、ねぎ、ほうれん草	799kcal 34.5g
22金		西東京市内共通献立 小松菜チャーハン	ピリ辛漬け ワンタンスープ みかん	豚肉	米、米粒麦、ごま油、油、ワンタン	たけのこ、人参、小松菜、大根、きゅうり、にんにく、生姜、もやし、ねぎ、みかん	749kcal 30.0g
25月		ツナトースト	ポトフ フルーツポンチ	ツナ、チーズ、ベーコン、豚肉、ウインナー、寒天	食パン、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、パセリ、セロリー、人参、キャベツ、みかん、パイン、白桃	828kcal 32.4g
26火		2年生職場体験 炊きこみ菜飯	いかのマリネ 鶏肉と野菜の含め煮	いか、鶏肉、生揚げ、ちくわ	米、小麦粉、片栗粉、こんにゃく、油、砂糖	菜飯の具、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、ごぼう、大根、椎茸、大根葉	781kcal 30.2g
27水		2年生職場体験 かてうどん	ゼリーフライ 焼きししゃも	ししゃも(子持ち)、卵、おから	うどん、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	大根、小松菜、しめじ、椎茸、人参、ねぎ、玉ねぎ、レモン	825kcal 31.0g
28木		2年生職場体験 麦ご飯	のりの佃煮 炒り煮 つみれ汁 みかん	のり、ひじき、鶏肉、さつまいも、いわし、みそ	米、米粒麦、砂糖、里いも、しらたき、油	人参、ごぼう、たけのこ、れんこん、椎茸、ねぎ、グリーンピース、大根、小松菜、みかん	800kcal 32.6g
29金		麦ご飯	ぶりかけ スパニッシュオムレツ ガーリック風味サラダ ジュリエンスープ	しらす、青のり、卵、ハム、豚肉、調理用牛乳	米、米粒麦、白ごま、じゃがいも、砂糖、油、バター	玉ねぎ、かぶ、人参、チンゲン菜、にんにく、キャベツ、玉ねぎ	745kcal 29.3g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がありましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 26日、27日、28日は2年生は職場体験の為、給食はありません。

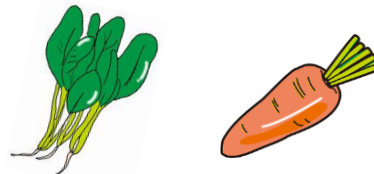
11月の食育目標

『感謝の気持ちをもって食べよう』



- 15日 赤米 おさつのミルクーかりんとう 保谷第二小学校の1年生の七五三のお祝いに、古代米（赤米）の赤飯でお祝いします。さつまいものミルクーかりんとうは、千歳あめのように甘いミルク味に仕上げます。
- 20日 ポテトとビートのサラダ りんごのパンプディング この日はオランダ料理です。じゃがいも、ビート、グリーンピースを使った献立です。ビートが入るとポテトサラダが色鮮やかなピンク色になります。11月は読書月間ですね。オランダの代表的な絵本作家に「ディック・ブルーナ」がいます。また、画家には「フェルメール」がいます。ブルーナ氏の代表作は「ミッフィー」シリーズ。そのミッフィーが絵画とコラボした「ミッフィーとフェルメールさん」という本があります。フェルメールの代表作「牛乳を注ぐ女」をヒントに、パンと牛乳とりんごで、りんごのパンプディングを作ります。
- 27日 ゼリーフライ 埼玉県行田市の名物料理でおからとじゃがいものコロックです。小判の形に似ていることから、「ぜにフライ」がなまって「ゼリーフライ」になりました。
- 28日 のりの佃煮・つみれ汁 給食試食会の日、焼きのりを使った手作りののりの佃煮と、いわしのすり身を使用して、つみれ汁を作ります。

西東京市内共通献立 「小松菜チャーハン」



西東京市栄養士連絡会では、「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、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用する小松菜や人参は、西東京市内でも生産されている身近な野菜です。保谷第二小学校、柳沢中学校も22日は、地場産の小松菜・人参を使用する予定です。

西東京市は、オランダのホストタウンです

ホストタウンの取り組みの一つに「オランダ給食」があります。交流事業として、食文化を知り、楽しむことを目的として実施します。「オランダ給食」の取り組みとして、小中学校栄養士会では料理研究家の荻野恭子先生をお招きしてオランダ料理のレシピを学びました。保谷第二小学校、柳沢中学校の給食では、1学期に「ヒュッツポット」と肉団子の「グロンテスープ」を実施しています。11月20日はオランダ料理第2弾で、荻野先生から教えていただいたサラダ「ポテトとビートのサラダ」とえんどう豆のスープ「エルテンスープ」を作ります。「オランダ給食」を食べて、オランダに興味を持ってもらいたいと思います。



西東京市農産物キャラクター 『めぐみちゃん』

11月の地場・産直 生産物

《 田倉農園 》
小松菜・キャベツ・かぶ・大根・人参

《 臼井さん 》
人参・大根

十分な睡眠

すききらいなく食べる。とくに色のこい野菜、みかんなどのかんきつ類。

風邪の予防

手洗い、うがいをよくする。(食事の前、外から帰ったとき)

あつぎをしない。温度にあわせて服をこまめに調節する。空気の入れかえ。