



11月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日曜	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	デザート	おかず	赤の仲間 あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	黄の仲間 き 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり 緑の仲間 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える
4 火	かぼちゃの カレーライス	○	りんご	かぶのサラダ	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、油、小麦粉、 三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょう が、ホールトマト、かぶ、きゅうり、に んじん、りんご
5 水	しょうゆラーメン	○		ジャンボギョーザ	牛乳、豚肉、なると	蒸し中華麺、ごま油、油、ぎょ うざの皮、でんぷん	にんにく、しょうが、白菜、にんじん、 長ねぎ、小松菜、キャベツ、にら、干し 椎茸
6 木	コーンピラフ	○		ポテトと挽肉の グラタン	牛乳、鶏肉、豚肉、生ク リーム、シュレット チーズ	米、油、じゃがいも、小麦粉、 バター	玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルー ム
7 金	ちりめん茶めし	○		鱈のゆず風味焼き しょうがで温まる 根菜と春雨のスープ	牛乳、チリメンジャコ、 鱈、鶏肉	米、ごま、油、ごま油、緑豆春 雨	ゆず、にんじん、大根、ごぼう、しょう が、小松菜
10 月	回鍋肉丼	○		豆腐スープ	牛乳、豚肉、みそ、豆 腐、鶏肉	米、油、三温糖、でんぷん、ご ま油	しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、長ねぎ、にんにく、大根、きくらげ、 小松菜
11 火	五穀ごはん	○	焼きいも	おでん	牛乳、さつま揚げ、あげ ボール、ちくわ、がんも どき、はんぺん、昆布	米、もちきび、もちあわ、麦、 黒米、ごま、じゃがいも、三温 糖、さつまいも	大根、にんじん
12 水	スパゲティ ポロネーゼ	○		ベジタブルスープ	牛乳、豚肉、ベーコン	スパゲティ、オリーブ油、小 麦粉、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロ リー、ダイスカットトマト、キャベツ、 かぶ、かぶの葉、ほうれん草
13 木	★北海道 北海道産米 なつぽし	○		石狩汁 みたらしいもち	牛乳、塩鮭、焼き豆腐、 みそ、みそ	米、じゃがいも、でんぷん、三 温糖	にんじん、白菜、ごぼう、長ねぎ
14 金	★展覧会メニュー おえかき食パン	○	コーヒー 牛乳	フライドミックス ポテト チキンとマカロニの シチュー	ミルクコーヒー、鶏肉	食パン、ブルーベリージャ ム、じゃがいも、さつまいも、 油、マカロニ、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん
18 火	ごぼうの まぜごはん	○		肉団子のもち米蒸し 白菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚 肉、生揚げ、みそ	米、油、三温糖、もち米、ごま 油、でんぷん	干し椎茸、にんじん、ごぼう、しょう が、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、小松菜
19 水	カレーミート トースト	○		ポトフ コロコロサラダ	牛乳、豚肉、ポークハム	食パン、油、小麦粉、じゃがい も	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、セ ロリー、きゅうり
20 木	★市内共通メニュー キャベすき丼	○	はな 花みかん	ワンタンスープ	牛乳、豚肉、焼き豆腐	米、油、三温糖、でんぷん、ウ エーブワンタン、ごま油	にんじん、キャベツ、長ねぎ、小松菜、 白菜、にら、みかん
21 金	臼井さんの新米	○		鰹の三色揚げ 小松菜のおひたし わかめとえのきの みそ汁	牛乳、鰹、大豆、鰹節、わ かめ、豆腐、みそ	米、でんぷん、さつまいも、 油、三温糖、ごま	しょうが、小松菜、白菜、大根、にんじ ん、えのきたけ
25 火	豚丼	○	ぶどうの 宝石 ゼリー	わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、わか め、豆腐、寒天	米、油、三温糖、でんぷん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじ ん、さやいんげん、大根、長ねぎ、グ レープジュース
26 水	★トルコ ケバブ	○		ポテトと豆の ポタージュ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 生クリーム	ピタパン（乳・卵不使用）、 小麦粉、油、じゃがいも、バ ター	にんにく、玉ねぎ、キャベツ
27 木	チキンピラフ	○		カレーポーク ビーンズ キャベツとコーンの サラダ	牛乳、鶏肉、大豆、豚肉	米、バター、油、じゃがいも、 小麦粉、三温糖	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、マッ シュルーム、にんじん、キャベツ、きゅ うり、ホールコーン
28 金	子ぎつねごはん	○		ししやものから揚げ そばろ汁	牛乳、油揚げ、鶏ひき 肉、子持ちししやも、豚 肉	米、三温糖、油、でんぷん、 芋	にんじん、しょうが、だいこん葉、白 菜、小松菜



暦の上では「立冬」。例年よりも暑い日が長く続きましたが、あっという間に冬が近づいてきました。保谷小では、少しずつインフルエンザが流行り始めています。バランスよく食べて、風邪に負けない強い身体を作りましょう。

◇かぼちゃのカレーライス

…今月のカレーは、今が旬のかぼちゃ入りです。カレーは、入れる野菜によって季節感を味わうことができる万能料理ですね。

◇11月7日は「立冬」

…やっと秋らしい気候になってきたところですが、暦の上では「立冬」です。この日の給食は、冬の訪れを感じさせてくれる献立にしました。冬の産卵に備えて脂を蓄え始めた「鰯」を、黄色く色つき、熟し始めた爽やかな「ゆず」で風味をつけて焼き上げます。スープには、体をポカポカと温めてくれるしょうがや、寒い時期に旬を迎える根菜を使います。

◇おでん

…11日は、たくさんの具が入ったおでんです。おでんには、10種類の具が入ります。

◇11月13日 郷土料理「北海道」

…今月の郷土料理は北海道です。ごはんは、北海道産の『ななつぼし』を出します。おかずは、みたらしいもちと石狩汁です。いももちは、まだ米作りが盛んではない時代に、当時豊富に生産されていたじゃがいもをもち米のかわりに使ったのが始まりだと言われています。石狩汁は、鮭で有名な北海道の石狩川から、その名がつけられた料理です。鮭が使われることが特徴で、それ以外の具材は、家庭によって様々です。

◇11月14日 展覧会メニュー

…この日の主食は『おえかき食パン』です。1枚の食パンとブルーベリージャムを出します。展覧会に向けて磨き上げた芸術センスを生かし、ひとりひとり自由にパンにおえかきしてもらいます。みなさんの素敵な作品が見られるのを、楽しみにしています♪

◇11月20日は市内共通献立

…西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や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、11～12月に市内の保育園や小中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。今年度は『キャベツき丼』です。保谷小学校では、地場産のキャベツを使用する予定です。

◇11月24日は「和食の日」

…『いい(11)にほんしょく(24)』から毎年11月24日は和食の日に制定されました。今年は祝日のため、給食では一足早く、21日に和食の日メニューを出します。日本食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で12年です。これからもこの素晴らしい和食文化を継承していけるよう、保谷小学校のみなさんに給食を通して、日本食に興味を持ってもらえたら幸いです。

◇ぶどうの宝石ゼリー

…ぶどうゼリーをクラッシュして、キラキラした宝石に見立てたゼリーを出します。

◇11月26日 世界の料理「トルコ」

…今月の世界の料理はケバブです。ピタパンにポイルしたキャベツと、ケバブチキンを自分たちで挟んで食べます。ピタパンは、乳・卵不使用のパンです。また、トルコでは、白いんげん豆やひよこ豆、レンズ豆などの豆類が幅広く使われます。給食では、ひよこ豆とじゃがいもをミキサーにかけたスープを出します。

◇臼井農園さんについて

…5年生がお米の学校でお世話になっている、新潟県十日町の農家さんです。今月の給食では、かぼちゃやさつまいも、お味噌を届けていただく予定です。また、21日のごはんは、臼井さんの新米を出します。特に5年生には、味わって食べてほしいです♪



☆今月の地場農産物

中野農園 小松菜
都築農園 小松菜
より、キャベツ
さといも



が届く予定です。



11月8日は、いい(11)歯(8)の日です。ぜひご家庭でかみかみメニューを取り入れてみてください♪

今月の給食目標は

強い体づくりのためになんでも食べよう

今月の食育指導目標は

苦手なものにもチャレンジしよう

郷土料理クイズ

次の8つの地域に伝わるお米を使った郷土料理の名前を、下から選んで書き入れてみましょう。

富山県 お米料理編

秋田県 ヒント: ごはんを棒に巻きつけて作るよ!

北海道

岡山県

千葉県

三重県 ヒント: 混ぜ合わせて食べるおすしだよ!

鹿児島県 ヒント: 鶏ガラスープをかけて食べるよ!

大阪府

自分の地域に伝わるお米料理を調べてみよう!

箱すし・きりたんぼ・てこねすし・ばらすし
太巻きすし・鶏飯・ますすし・いかめし



おいしさのヒミツ

おいしいお味噌汁を作ろう!

おいしいお味噌汁の味は、お味噌と昆布の味です。

おいしいお味噌汁の味は、お味噌と昆布の味です。

11月15日はこんぶの日です。こんぶのうま味を感じましょう。

