

10月のこんだて

目標：好き嫌いしないで丈夫なからだをつくろう

平成25年9月27日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	たまごパン	○	きのこソテー ウインナーとやさいの カレースープに	ベーコン、ウインナー ひよこめ、牛乳	パン(たまご入り) じゃがいも、油	にんじん、黄ピーマン、にんにく しめじ、えのき、まいたけ、しょうが キャベツ、玉ねぎ、セロリ、かぶ	659	21.9
2	水	ゆかりごはん	○	とりのからあげ (あまからダレ) おひたし さわにわん	鶏肉、豚肉 おかか、油揚げ 牛乳	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、油	ゆかりごはんの素、ほうれんそう にんじん、こまつな、しょうが、もやし だいこん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	637	26.7
3	木	ぶたにくしぐれに ごはん	○	みそドレッシングサラダ すましじる	豚肉、たまご、はんぺん 豆腐、味噌、牛乳	米、つきこんにやく 白ごまペースト 砂糖、油	にんじん、みつば、しょうが、ごぼう たけのこ、もやし、きゅうり、キャベツ 干しいたけ、ねぎ	548	23.0
4	金	ちゃんぽんめん	○	じゃがしょうゆバター フルーツポンチ	豚肉、いか なると、豆乳、牛乳	チャンポンメン じゃがいも 砂糖、バター、油	にんじん、しょうが、にんにく キャベツ、はくさい、玉ねぎ、ねぎ パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	626	23.7
7	月	だいずいりミートソー ス スパゲッティ	みかん ジュース	オリエンタルサラダ くだもの(ぶどう)	豚肉、大豆 ハム、粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、コーンフレーク 油	にんじん、トマト缶詰、パセリ にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、もやし、きゅうり、ぶどう みかんジュース	565	19.2
8	火	ごまじゃこごはん	○	かんこくふうにくじゃが はるさめスープ	豚肉、ちりめんじゃこ 牛乳	米、麦、じゃがいも つきこんにやく、砂糖 はるさめ、ごま、油	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	646	24.2
9	水	シナモンりんごトースト	○	ごまドレッシングサラダ いんげんまめのトマトスープ	鶏肉、ハム 白いんげんまめ、牛乳	食パン、はちみつ 砂糖、じゃがいも マーガリン、ごま、油	にんじん、こまつな、トマト缶詰 キャベツ、きゅうり、だいこん 玉ねぎ、セロリ、しょうが、りんご	597	20.1
10	木	さんまのかばやきどん	○	キャベツときゅうりの つけもの みそじる	さんま、油揚げ 豆腐、味噌 生わかめ、牛乳	米、でんぷん 小麦粉、砂糖 ごま、油	にんじん、しょうが、キャベツ きゅうり、ねぎ	700	25.3
11	金	全校遠足(お弁当のご用意をお願いします。雨天延期の場合もお弁当は必要です。)							
14	月	体育の日							
15	火	しよくぱん ブルーベリー＆マーガリン	○	さかなのパンこやき ポトフ	豚肉、ウインナー すけとうだら、牛乳	パン、パン粉 じゃがいも、マヨネーズ マーガリン	にんじん、玉ねぎ、キャベツ かぶ、ブルーベリージャム	653	24.2
16	水	あきのかおりごはん	○	ごまずあえ よしのじる	鶏肉、油揚げ かまぼこ、牛乳	米、もち米、でんぷん 砂糖、つきこんにやく 細うどん、くり、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、しめじ 干しいたけ、だいこん、きゅうり もやし、ねぎ	540	20.7
17	木	チキンカレーライス	○	かいそうサラダ オレンジゼリー	鶏肉、海藻ミックス 粉寒天、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 ごま、バター、油	にんじん、トマトピューレ、にんにく しょうが、玉ねぎ、きゅうり、だいこん みかんジュース	700	17.8
18	金	ツナピラフ	○	コールスローサラダ ABCスープ	鶏肉、ベーコン ツナ、たまご、牛乳	米、麦、砂糖 じゃがいも、マカロニ バター、油	にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン パセリ、ほうれんそう、玉ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり とうもろこし	624	20.4
21	月	あんかけうどん [カミカミメニュー]	○	カミカミサラダ だいがくいも	豚肉、油揚げ かまぼこ、さきいか くきわかめ、牛乳	うどん、でんぷん 砂糖、さつまいも 水あめ、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、ねぎ たけのこ、干しいたけ、もやし だいこん、きゅうり	586	22.1
22	火	マーボーどん	○	ちゅうかやさい くだもの(ごくわせみかん)	豚肉、豆腐 味噌、テンメンジャン 牛乳	米、でんぷん 砂糖、油	にんじん、にら、しょうが、にんにく 干しいたけ、たけのこ、ねぎ キャベツ、だいこん、みかん	614	23.8
23	水	くろざとうパン	○	ハムサラダ パンプキンシチュー	鶏肉、ハム、ベーコン 生クリーム、牛乳	パン、じゃがいも 砂糖、小麦粉 ごま、バター、油	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ だいこん、きゅうり、玉ねぎ	643	21.3
24	木	チキンライス	○	ほうれんそうサラダ ジュリエンスープ	鶏肉、ハム ベーコン、牛乳	米、麦、砂糖 スパゲッティ バター、油	トマトジュース、にんじん、青ピーマン ほうれんそう、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、にんにく、セロリ、しょうが	560	19.2
25	金	しんまいごはん	○	さけのちゃんちゃんやき はりはりづけ なめこじる [北海道の]	秋鮭、豆腐、味噌 こんぶ、生わかめ 牛乳	米、砂糖 バター、ごま、油	にんじん、青ピーマン、一味とうがらし キャベツ、玉ねぎ、もやし、きゅうり 切干しだいこん、なめこ、だいこん、ねぎ	636	30.8
28	月	きのこごはん	○	ししゃものなんばんづけ のっぺいじる	豚肉、油揚げ、豆腐 ししゃも、牛乳	米、もち米、砂糖 小麦粉、でんぷん さといも、油	にんじん、さやいんげん、えのき 干しいたけ、しめじ、エリンギ まいたけ、ねぎ、だいこん、ごぼう	636	25.5
29	火	きなこあげパン [試食会]	○	ワントンサラダ えびだんごスープ れいとうりんご	鶏肉、ハム、きな粉 えびすり身、たまご、牛 乳	パン、砂糖、でんぷん ワントンの皮 はるさめ、油	にんじん、こまつな、キャベツ きゅうり、もやし、玉ねぎ、しょうが はくさい、ねぎ、りんご	591	25.5
30	水	ちゅうかおこわ	○	いかのさらさあげ チゲスープ	豚肉、焼き豚、えび いか、豆腐、味噌 牛乳	米、もち米、小麦粉 でんぷん、油	にんじん、こねぎ、にら、たけのこ 干しいたけ、しょうが、にんにく だいこん、はくさい、ねぎ	626	26.9
31	木	ちゃめし	○	やさいのこうみあえ おでん	おかか、さつま揚げ ちくわ、つみれ あげボール、うずら卵 むすびこんぶ、牛乳	米、じゃがいも ちくわぶ、こんにやく ごま、油	ほうれんそう、にんじん、キャベツ もやし、だいこん	584	23.0
栄養価の平均								618	23.0

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
☆地場産物・・・小松菜、ほうれん草、かぶ(都築農園より)
☆産直食材・・・米(新潟県十日町市より)
☆21日(月)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

※栄養価は3、4年生の平均です。

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって

給食費について

10月の口座振替日は**10月15日(火)**です。

各ご家庭の口座へ前日までに入金してください。

◆1・2年生・・・4,180円

◆3・4年生・・・4,400円

◆5・6年生・・・4,620円

※未納のないようにご協力よろしくお願いします。

給食試食会について

10月29日(火)の給食試食会には33名の方が参加予定です。たくさんのご参加ありがとございます。試食会の様子など次回の給食便りでお伝えしたいと思います。

裏面は給食だよりです。ご覧ください。