

11月のこんだて

目標：感謝をして食べよう

平成25年10月31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	金	ハヤシライス	コー ヒー牛 乳	ブロッコリーのサラダ	豚肉、ハム コーヒー牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、グリーンピース トマトピューレ、ブロッコリー、玉ねぎ にんにく、しょうが、マッシュルーム キャベツ、とうもろこし	630	19.0
4	月	振替休日							
5	火	むぎごはん	○	さんまのうめにおかかあえ うちまめじる	さんま、おかか 打ち豆、油揚げ、味噌 こんぶ、牛乳	米、押麦、砂糖 さといも、油	にんじん、ほうれんそう、わけぎ しょうが、キャベツ、もやし だいこん、ごぼう、梅	698	30.3
6	水	ちゃんこうどん	○	くきわかめのサラダ さつまいもチップス	豚肉、味噌 くきわかめ、牛乳	うどん、砂糖 さつまいも、ごま、油	にんじん、大根葉、えのきたけ しめじ、干しいたけ、ねぎ だいこん、もやし	548	19.7
7	木	ひじきとだいずのごはん	○	ごまあえ ムロアジのすりみじる	鶏肉、油揚げ、大豆 むろあじ、たまご、味噌 ひじき、牛乳	米、麦、糸こんにやく 砂糖、でんぷん ごま、油	にんじん、ほうれんそう、こまつな 干しいたけ、もやし、しょうが ねぎ、だいこん	601	27.1
8	金	バターロール	○	オープンオムレツ チキンポトフ	豚肉、たまご、鶏肉 ベーコン、牛乳	バターロールパン じゃがいも バター、油	にんじん、ほうれんそう、玉ねぎ キャベツ、かぶ	641	28.7
11	月	ごもくごはん	○	さかなのもみじあげ きのこけんちんじる	鶏肉、豚肉、油揚げ たまご、豆腐 子持ちししゃも、牛乳	米、砂糖、小麦粉 こんにやく、じゃがいも ごま、油	にんじん、干しいたけ、たけのこ ごぼう、なめこ、しめじ、だいこん ねぎ	627	28.3
12	火	ナシゴレン	○	ひよこまめのサラダ じゃがいもとたまねぎの スープ	ベーコン、豚肉、えび たまご、ひよこまめ 牛乳	米、麦、砂糖 じゃがいも、油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン こまつな、にんにく、たけのこ 干しいたけ、ねぎ、きゅうり キャベツ、玉ねぎ	603	22.2
13	水	まるパン	ジョア	タンドリーチキン ゆでやさいサラダ コーンチャウダー	鶏肉、ベーコン ヨーグルト、生クリーム 牛乳、ジョア(レモン)	コッペパン、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、油	にんじん、パセリ、しょうが、もやし にんにく、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、とうもろこし、レモン	664	25.6
14	木	ごはん てづくりふりかけ	○	にくどうふ あさづけやさい くだもの(みかん)	豚肉、おかか、豆腐 ちりめんじゃこ、牛乳	米、砂糖 しらたき、ごま、油	にんじん、干しいたけ、はくさい ねぎ、だいこん、キャベツ、みかん	580	23.5
15	金	わふうスパゲッティ	○	カラフルサラダ スイートポテト	豚肉、ベーコン、ハム たまご、きざみのり 生クリーム、牛乳	スパゲッティ、砂糖 さつまいも、バター、油	にんじん、青ピーマン、黄ピーマン 赤ピーマン、にんにく、玉ねぎ しめじ、干しいたけ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	606	20.1
16	土	展覧会(午前授業・給食はありません。)							
18	月	まぜまぜビビンバ	○	トック カルピスゼリー	豚肉、たまご 粉寒天、カルピス 牛乳	米、麦、砂糖 トック、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、こまつな しょうが、にんにく、もやし、ねぎ たけのこ、干しいたけ、だいこん	709	27.1
19	火	ガーリックフランス	○	こんさいのサラダ チリコンカン	豚肉、ベーコン ひよこまめ、牛乳	ソフトフランスパン、砂糖 じゃがいも、ごま マーガリン、油	パセリ、にんじん、青ピーマン トマト缶詰、トマトピューレ、にんにく れんこん、ごぼう、だいこん、キャベツ 玉ねぎ	640	22.6
20	水	やさいカレー	○	だいこんのサラダ くだもの(かき)	豚肉、ツナ おかか、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ にんにく、しょうが、だいこん きゅうり、かき	688	20.9
21	木	おつきりこみうどん	○	あげじゃがの あまみそかけ ゆずふうみナムル	鶏肉、ハム 油揚げ、味噌 牛乳	ほうとう風麺、でんぷん じゃがいも、砂糖 はるさめ、ごま、油	にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい 干しいたけ、きゅうり、もやし、ゆず	575	22.7
22	金	ごこくごはん	○	さばのぶんかぼし やさいのしおこんぶあえ ぐだくさんみそじる	さば、豆腐 味噌、塩昆布 牛乳	米、きび、あわ、黒米 押麦、じゃがいも こんにやく、油	にんじん、だいこん葉、だいこん キャベツ、きゅうり、ねぎ、ごぼう えのきたけ	609	30.3
25	月	ちゅうかどん	○	もやしのナムル くだもの(りんご)	豚肉、ハム、いか えび、うずら卵、牛乳	米、でんぷん 砂糖、ごま、油	にんじん、チンゲンサイ、しょうが はくさい、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ もやし、きゅうり、りんご	578	21.5
26	火	ウインナーピラフ	○	マセドアンスープ フルーツヨーグルト	ウインナー、ベーコン 鶏肉、ヨーグルト 牛乳	米、麦、じゃがいも バター、油	にんじん、パセリ、トマト缶詰、玉ねぎ にんにく、とうもろこし、だいこん セロリ、しょうが、もも缶詰 みかん缶詰、パイン缶詰	638	19.2
27	水	さといもごはん	○	はくさいのおひたし いしかりじる	鶏肉、油揚げ 鮭、おかか 豆腐、味噌、牛乳	米、もち米、さといも 砂糖、こんにやく じゃがいも、油	にんじん、ほうれんそう、だいこん葉 さやいんげん、はくさい、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ	541	25.3
28	木	しょうゆラーメン	○	あげぎょうざ かふうだいこん	豚肉、なると、牛乳	中華めん、小麦粉 ぎょうざの皮、砂糖 ごま、油	にんじん、にら、にんにく しょうが、もやし、ねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり	571	26.1
29	金	ココアロール	○	ポパイソーテ たらのブイヤベース	ベーコン、たら 牛乳	ココアロール じゃがいも、油	ほうれんそう、にんじん、パセリ にんにく、キャベツ、とうもろこし 玉ねぎ、セロリ	613	23.0
栄養価の平均								618	24.1

☆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・・・ほうれん草、小松菜、セロリ、ブロッコリー、さといも(都築農園より)
ムロアジ(東京都八丈島より)

☆産直食材・・・米、さつまいも、大豆(新潟県十日町市より)

☆19日(火)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

給食費について

11月の口座振替日は**11月14日(木)**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。

11日(火)の「ごもくごはん」は備蓄米(アルファ化米)です。
災害時の食料として西東京市が保管していたものです。入れ替えのため在庫分が給食用に配布されました。防災教育の一環として給食で使用します。

★給食用ナフキン、**マスク**は必ずもってきましよう！★

裏面は給食だよりです。ご覧ください。