

11月のこんだて

目標:感謝をして食べよう

平成26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)
3	月	文化の日							
4	火	振替休日							
5	水	ちゅうかどん	○	くきわかめのごまふうみ フルーツポンチ	豚肉、いか、えび なると、うずら卵 牛乳、くきわかめ	米、でんぷん 砂糖、油、ごま	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 干しいたけ、だいこん、きゅうり、もやし パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	640	22.4
6	木	おつきりこみうどん 群馬県の郷土料理	○	だいずとさつまいもの あげに くだもの(みかん)	鶏肉、油揚げ、大豆 牛乳、かえりいわし	冷凍ほうとう麺 でんぷん、さつまいも 砂糖、油、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ はくさい、干しいたけ、しょうが みかん	581	25.7
7	金	きのこごはん	○	にびたし いしかりじる 北海道の 郷土料理	鶏肉、鮭、油揚げ 豆腐、味噌、牛乳	米、もち米、砂糖 こんにやく、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、しめじ 干しいたけ、えのき、エリンギ まいたけ、はくさい、しょうが だいこん、ごぼう、ねぎ	583	27
10	月	ナシゴレン	○	もやしのサラダ たらとパセリの トマトスープ 本より	ベーコン、ハム、えび たまご、たら、牛乳	米、砂糖、じゃがいも ごま、油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン トマト缶詰、パセリ、にんにく たけのこ、干しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり、だいこん 玉ねぎ、セロリー	610	23.5
11	火	こまったさんの イカカレーライス 本より ★1・2年生活科見学★	○	ブロッコリーのサラダ くだもの(ラフランス)	ベーコン、ハム いか、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、トマトピューレ、トマト缶詰 ブロッコリー、しょうが、玉ねぎ にんにく、セロリー、キャベツ ラフランス	684	21.8
12	水	うめごはん	○	ししゃものもみじあげ かぼちゃのにつけ みそじる 本より	豆腐、味噌 牛乳、子持ちししゃも	米、たぶら粉(卵) 砂糖、ごま	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう カリカリ梅、だいこん、ねぎ	612	25.9
13	木	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	金	ぶどうパン	○	ハリー・ポッターの シェパードパイ 本より キャベツとベーコンのスープ くだもの(かき)	豚肉、ベーコン 大豆、牛乳	ぶどうパン じゃがいも バター、油	にんじん、トマトピューレ、玉ねぎ キャベツ、かき	677	24.3
17	月	ごはん・のりのつくだ に	○	にくどうふ ごまずあえ	豚肉、豆腐 牛乳、のり	米、しらたき、車ふ 砂糖、ごま、油	にんじん、干しいたけ、はくさい ねぎ、だいこん、きゅうり、もやし	599	24.4
18	火	ガーリックトースト カミカミメニュー	○	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	食パン、砂糖 じゃがいも マーガリン(乳)、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、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ	699	23.8
19	水	ふきよせごはん	○	みそドレッシングサラダ とりつくねじる	鶏肉、ハム、油揚げ 味噌、たまご、牛乳	米、もち米、砂糖 でんぷん、はるさめ 白ごまペースト、油	にんじん、こまつな、しめじ 干しいたけ、もやし、きゅうり、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、しょうが、はくさい	608	24.3
20	木	トマトライス ホワイトソースかけ	○	かぶとツナのサラダ くだもの(りんご)	鶏肉、ツナ 生クリーム 牛乳、チーズ	米、小麦粉 砂糖、バター、油	グリーンピース、にんじん、玉ねぎ にんにく、マッシュルーム、かぶ きゅうり、キャベツ、りんご	665	21.1
21	金	ごこくごはん ★5年社会科見学★	○	さけのしおやき はりはりづけ 山形県の 郷土料理 いもに	秋鮭、豚肉 牛乳、ほそめこんぶ	米、きび、あわ 黒米、押麦 砂糖、さといも こんにやく、ごま	にんじん、一味とうがらし 切干しいたけ、きゅうり ねぎ、干しいたけ	634	30.4
24	月	振替休日							
25	火	ココアロール	○	オープンオムレツ チキンポトフ	豚肉、鶏肉 たまご、ベーコン 牛乳	ココアロール 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	672	27.1
26	水	ちゅうかおこわ	○	いかとえびのチリソース トッポギのスープ	焼き豚、豚肉 いか、えび、牛乳	米、もち米、でんぷん ワンタンの皮、砂糖 トッポギ、油	にんじん、こねぎ、こまつな たけのこ、干しいたけ、しょうが にんにく、玉ねぎ、だいこん、ねぎ	668	26.6
27	木	ごはん	○	さんまのしょうがに きんぴらごぼう こうやどうふのみそじる	さんま、さつま揚げ 豆腐、味噌 牛乳、生わかめ	米、つきこんにやく 砂糖、ごま、油	にんじん、しょうが、玉ねぎ ごぼう、ねぎ	669	26
28	金	わふうスパゲッティ	○	ハムとほうれんそうの サラダ スイートポテト	豚肉、ベーコン ハム、たまご、のり 牛乳、生クリーム	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 ほうれんそう、にんにく、玉ねぎ しめじ、干しいたけ、キャベツ きゅうり	607	20.9
栄養価の平均								638	25

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
☆地場野菜・・・小松菜、ほうれん草、大根、さといも、セロリ(都築農園)
☆産直食材・・・かぼちゃ、さつまいも、米、大豆(新潟県十日町市より)
☆18日(火)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
きましょう!★

《給食費について》

給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**11月14日(金)**です。

各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。

◆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ひします。

11月23日は
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



裏面は給食だよりです。ご覧ください。