

10月のこんだて

目標: 好き嫌いしないで丈夫な体を作ろう

平成26年9月30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	水	こめこいりパン	○	パリパリポテト ハニーソース ポークビーンズ	豚肉、ハム 大豆、牛乳	米粉入パン、じゃがいも はちみつ、小麦粉 油、バター	にんじん、トマトピューレ、キャベツ きゅうり、もやし、にんにく、玉ねぎ セロリー	598	23.3
2	木	たらことおおなご ごはん	○	なまあげのでんがく はくさいのしおこんぶあえ さわにわん	鶏肉、豚肉、たらこ 大豆、生揚げ、油揚げ テンメンジャン 牛乳、塩昆布	米、でんぷん ごま、油	こまつな、にんじん、にんにく 干しいたけ、玉ねぎ、はくさい だいこん、ごぼう、ねぎ	615	26.9
3	金	まいたけごはん <small>群馬の郷土料理</small>	○	キャベツのおかかあえ こしねじる	鶏肉、豚肉、油揚げ おかか、豆腐 味噌、牛乳	米、さといも こんにゃく、油	にんじん、こまつな、まいたけ キャベツ、だいこん、ごぼう 干しいたけ、下仁田ねぎ	601	23.4
6	月	シーフードカレー ライス <small>★6年移動教室★</small>	○	だいこんとハムのサラダ くだもの(かき)	ベーコン、ハム えび、いか、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 油、バター、ごま	にんじん、トマトピューレ、玉ねぎ にんにく、しょうが、セロリー だいこん、きゅうり、かき	703	21.9
7	火	みそラーメン <small>試食会</small>	○	うずらのたまご じゃがしょうゆバター くだもの(ほうやなし)	豚肉、うずら卵 味噌、牛乳	冷凍中華めん、砂糖 じゃがいも、バター、油	にんじん、ねぎ、もやし、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし にんにく、なし	635	27.2
8	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、白いんげん豆 牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも マーガリン、油、ごま	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、セロリー、しょうが りんご(紅玉)、りんごジャム	592	20
9	木	マーボーどん	○	ちゅうかやさい オレンジゼリー	豚肉、豆腐、味噌 テンメンジャン 牛乳、粉寒天	米、砂糖 でんぷん、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、みかん果汁	648	23.9
10	金	しんまいごはん	○	さばのごまみそやき くきわかめのきんぴら あきのすましじる	さば、味噌 刻みするめ、かまぼこ 牛乳、くきわかめ	米、砂糖 つきこんにゃく ごま、油	にんじん、一味とうがらし、糸みつば しょうが、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	685	27.8
14	火	しよくパン あんずジャム	○	さかなのハーブパンこやき ポトフ	ウインナー、豚肉 ホキ、牛乳、粉チーズ	食パン、パン粉 じゃがいも、油	にんじん、パセリ、かぶ にんにく、玉ねぎ、キャベツ あんずジャム	648	29.9
15	水	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、牛乳 ちりめんじゃこ	米、じゃがいも つきこんにゃく、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	667	25.3
16	木	まぜまぜビビンバ	○	ワンタンスープ くだもの(ごくわせみかん)	豚肉、たまご、牛乳	米、砂糖、ワンタン ごま、油	にんじん、こまつな、チンゲンサイ しょうが、にんにく、もやし 干しいたけ、ねぎ、みかん	662	27.1
17	金	まるパン	ジョ ア	ムロアジのハンバーグ ゆでやさいサラダ コーンシチュー	鶏肉、むろあじ、たまご ジョア、牛乳、生クリーム	丸パン、パン粉、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、油	にんじん、パセリ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし とうもろこし缶詰、しょうが	687	32.2
20	月	きんぴらごはん <small>カミカミメニュー</small>	○	きびなごのからあげ いなかじる	豚肉、生揚げ、味噌 牛乳、きびなご	米、麦、つきこんにゃく 砂糖、でんぷん 小麦粉、じゃがいも こんにゃく、ごま、油	にんじん、ごぼう、しょうが だいこん、ねぎ	647	27.3
21	火	くろざとうパン <small>★4年生社会科見学★</small>	○	かぶのサラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉、ベーコン ツナ、牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、砂糖 じゃがいも、小麦粉 油、バター	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ かぶ、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	670	21.6
22	水	あきのかおりごはん <small>★1年生遠足★</small>	○	こまつなのごまあえ トビウオのすりみじる	鶏肉、油揚げ とびうお、たまご 味噌、牛乳	米、もち米、砂糖 でんぷん、くり ごま、油	にんじん、こまつな、しめじ 干しいたけ、さやいんげん もやし、しょうが、ねぎ、だいこん	572	25.8
23	木	あんかけうどん	○	カミカミかんぶつサラダ だいがくいも	鶏肉、ツナ、油揚げ 青打ち豆、牛乳、ひじき	冷凍凍でうどん でんぷん、砂糖 さつまいも、水あめ ごま、油	にんじん、こまつな、ねぎ 干しいたけ、切干しいたけ キャベツ、きゅうり	599	20
24	金	チキンライス	○	ほうれんそうのサラダ じゃがいもとたまねぎ のスープ	鶏肉、豚肉、ハム 牛乳	米、砂糖 じゃがいも ごま、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、エリンギ キャベツ、にんにく	575	22
27	月	さんまのかばやきどん	○	キャベツのあさづけ みそじる	さんま、豆腐 味噌、牛乳、わかめ	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 だいこん、ねぎ	706	24.6
28	火	スパゲッティ ポロネーゼ	○	フレンチサラダ くだもの(りんご)	豚肉、ハム 牛乳、粉チーズ	生パスタ、小麦粉 砂糖、油	にんじん、トマト缶詰、パセリ にんにく、玉ねぎ、セロリー キャベツ、きゅうり、りんご	600	22.9
29	水	しんまいごはん げんきみそ	○	うめかつおあえ おでん	味噌、おかか さつま揚げ、ちくわ つみれ、うずら卵 牛乳、むすびこんぶ	米、砂糖 じゃがいも、竹輪ふ 板こんにゃく、油	にんじん、青ピーマン、ねぎ 干し椎茸、しょうが、はくさい きゅうり、ねり梅、だいこん	615	24.4
30	木	ツナカレーピラフ	○	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、油	にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン パセリ、こまつな、玉ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり とうもろこし	596	20.5
31	金	しんまいごはん <small>★学習発表会★</small>	○	さけのちゃんちゃんやき やさいのゆかりあえ とりごもくじる <small>北海道の郷土料理</small>	鶏肉、秋鮭 味噌、豆腐 油揚げ、牛乳	米、砂糖 板こんにゃく、油	にんじん、青ピーマン、ゆかり こまつな、キャベツ、玉ねぎ、もやし だいこん、きゅうり、しめじ、ねぎ	612	29.5
栄養価の平均								633	25

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
☆地場産物…小松菜、ほうれん草(都築農園)、保谷梨(貫井果樹園)
☆産直食材…新米、大豆、かぼちゃ、さつまいも(新潟県十日町市より)
じゃがいも(八ヶ岳中央農業実践大学より)

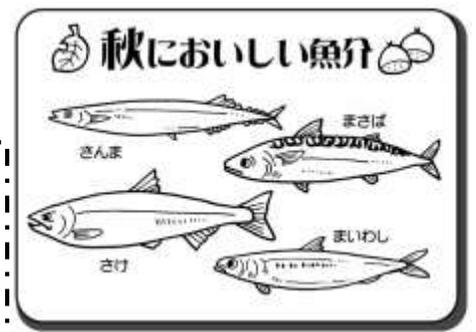
★給食用ナフキン、マスクは必ずもってきましょう!★

☆20日(月)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》

- ・給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**10月14日(火)**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。

※栄養価は3、4年生の平均です。



裏面は給食だよりです。ご覧ください。