

2025年

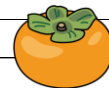


11月こんだてひょう



西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火		ソースかつどん★	ぶたにく、たまご	こめ、あげあぶら、パンこ、こむぎこ		650 kcal
		こしねじる★	ちくわ、みそ	こんにゃく、ごま	にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ	27.8 g
		いとこんにゃくのサラダ★	★クウと河童大王	こんにゃく、ごま、ごまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり	24.4 g
		ソースかつは、群馬のB級グルメ。豚ロース肉をカリッと揚げます。こしね汁は、群馬の名産である「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物です。☑				
5 水		ホットドッグ★	ウィンナー	コッペパン	ケチャップ	653 kcal
		マカロニサラダ		マカロニ、オリーブオイル、あぶら ノンエッグマヨ	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	26.3 g
		チキンポトフ	とりにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	26.8 g
		★バムとケロのそらのたび				3.2 g
6 木		ごはん		こめ	★はれときどきぶた(えんぴつつてんぐら)	653 kcal
		えんぴつつてんぐら★ (さかなのチーズつつみあげ)	モウカサメ、チーズ、のり	はるまきのかわ、あげあぶら	しょうが	31.2 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	22.4 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.2 g
7 金		チキンカレーライス★	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、さやいんげん にんじん、セロリー、ケチャップ	609 kcal
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	19.0 g
		かき	★わたしのカレーな夏休み		かき	19.8 g
		カレーにまつわる本は、他にもたくさんあります。ぜひ、図書室で探してみてください。				
10 月		たっぷりキャベツのホイコーローどん	ぶたにく、みそ	こめ、さとう、でんぱん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、 ピーマン、ねぎ	725 kcal
		ちゅうかサラダ		はるさめ、あぶら、さとう、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	25.7 g
		ぐりとぐらのカステラ★	たまご	こむぎこ、バター、さとう	レモン	22.3 g
		★ぐりとぐら	毎年恒例『ぐりとぐらのカステラ』は人気メニューのひとつです。絵本のようにふんわり焼きます。			
11 火		たかなごはん	あぶらあげ	こめ、ごまあぶら	しょうが、たかな、ねぎ	539 kcal
		おでん★	さつまあげ、こんぶ、ちくわ、 はんぺん、あげボール	じゃがいも、こんにゃく、ちくわぶ、さとう	にんじん、だいこん	24.2 g
		はくさいのおひたし	おかかけずり	★おでんぎむらい ちくわのまき	はくさい、ほうれんそう	12.6 g
						2.6 g
12 水		ジョア(ブルーベリー)	ジョア	★せかいちおいしいスープ		585 kcal
		とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、 マッシュルーム	24.0 g
		ほうれんそうのキッシュ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、ノンエッグマヨ	ほうれんそう、たまねぎ	19.2 g
		キャベツのスープ★	ぶたにく	じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ	2.3 g
13 木		だいこんおろしスパゲッティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	だいこん、たまねぎ	617 kcal
		コールスローサラダ		ノンエッグマヨ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	21.3 g
		スイートポテト★	ぎゅうにゅう、たまご、クリーム	さつまいも、さとう、バター		19.3 g
		★ルルとララのスイートポテト(齋藤副校長先生のおすすめ)				2.2 g
14 金		あまからだいちごはん	だいち	こめ、でんぱん、あげあぶら、さとう	★徂徠どうふ(小林校長先生のおすすめ)	594 kcal
		わふうとうふハンバーグ★	とりにく、とうふ	パンこ、でんぱん、あぶら、さとう	ねぎ、しょうが	27.8 g
		やさいときのごまあえ		ごま、さとう	こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	19.4 g
		わかめのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		はくさい、にんじん、ねぎ	2.4 g
17 月		げんまいごはん		こめ、げんまい		611 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ	22.9 g
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ、でんぱん、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	16.5 g
		みかん★	★エルマーとりゅう		みかん	2.2 g
18 火		しょうゆラーメン★	ぶたにく、なると	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら	にんにく、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな	576 kcal
		ジャンボあげぎょうざ★	ぶたにく	でんぱん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あ げあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、 ほししいたけ	26.0 g
		キャベツのちゅうかづけ		ごま、あぶら、さとう	キャベツ、とうがらし	22.7 g
		★ぎょうざが いなくなり さがしています				2.8 g
19 水		ノギヤのべんとうふうとりめし★	とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぱん	りんご、たまねぎ	584 kcal
		わかめとツナのあえもの	わかめ、ツナ	ごまあぶら、さとう	だいこん、きゅうり、たまねぎ	26.0 g
		タンダのさんさいじる★	ぶたにく、みそ	ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、こまつな さんさいミックス、ごぼう、えのきたけ、はくさい	17.9 g
		★精霊の守り人				2.5 g



20 木		ごはん		こめ	音楽会メニュー：北海道の献立 6年生合奏『ソーラン節』より	567 kcal
		さけのチャンチャンやき	さけ	バター、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	29.3 g
		はくさいのしおこんぶあえ	こんぶ	ごま	はくさい、にんじん	16.7 g
		みそしる(じゃがいも)	とうふ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	2.9 g
21 金		メキシカンライス	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、さいいんげん	506 kcal
		ビーンズサラダ	だいず、ひよこめ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	19.6 g
		トマトスープ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマト	15.8 g
		音楽会メニュー：メキシコの献立 5年生合奏『テキキラ』より				1.9 g
25 火		ごはん	11月24日は、和食の日です。	こめ	★きょうのごはん	639 kcal
		さばのみそに★	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	26.3 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、こまつな、にんじん	25.9 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.6 g
26 水		パプリカライスホワイトソースがけ	とりにく、きゅうにゅう、クリーム、チーズ	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース	768 kcal
		ベーコンサラダ	ベーコン	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	23.3 g
		さくさくアップルパイ★		パイシート、さとう、バター	りんご、レモン	34.8 g
		★アップルパイをつくりましょ				1.9 g
27 木		まるパン	★ハリーポッターと秘密の部屋	まるパン		589 kcal
		シェパーズパイ★	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずミート	じゃがいも、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ケチャップ	26.7 g
		にんじんサラダ	ツナ	あぶら、さとう、ごま	にんじん、もやし、きゅうり、レモン	21.0 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	2.8 g
28 金		ごはん	28日(金) 6年生は社会科見学のため、給食がありません。	こめ		653 kcal
		ビーンズコロケ	だいず、ぶたにく、たまご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	たまねぎ	25.4 g
		ごぼうサラダ		ごま、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	23.8 g
		みそしる(だいこん・ほうれんそう)★	あぶらあげ、みそ	★はなちゃんのみそ汁	ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん	2.2 g

「11月は読書月間です」

今月は、本にちなんだ食材や、登場するメニューを取り入れました。献立表に★マークをつけています。学校司書の森澤先生にご協力いただき、図書室にある本を中心に、皆さんに興味を持ってもらえる本から選びました。校長先生、副校長先生の選んだおすすめの本も入っています。給食時には、スライドや放送で本の紹介をしていきます。

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。



毎年、給食で登場するぐりとぐらのカステラは人気メニューのひとつです。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	618	25.2	21.2	336	89	2.3	2.9	229	0.27	0.42	17	6.1	2.4
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	285	0.39	0.56	31	4.5	1.9
充足率	95.1	91.3	117.1	96.0	178.0	76.7	145.0	114.5	67.5	105.0	68.0	135.6	126.3

「今月の給食目標」

感謝の気持ちをもって 食事をしよう。

今月の地場野菜(予定)

- 田倉農園
 - ・だいこん ・こまつな ・かぶ
 - ・ほうれん草 ・キャベツ
- 臼井農園(新潟から直送)
 - ・にんじん ・さつまいも

ぎんなん



イチョウ科の落葉高木であるイチョウの種子。イチョウは街路樹として用いられることが多く、秋になると黄色に葉が色づいて、紅葉を楽しむことができますが、地面に落ちた果実は独特の嫌な臭いを放ちます。

外側の果肉部分を取り除き、硬い殻に覆われた種子の中身(仁)が食用となるぎんなんです。新鮮なものは淡い緑色をしていて、時間がたつにつれて黄色に変化していきます。もっちりとした食感とほろ苦さが特徴で、ゆでたり焼いたりしたものをもそのまま食べるほか、茶碗蒸しや炊き込みご飯に加えるなど、秋の味覚として親しまれます。

β-カロテンやカリウムをはじめ、ビタミン・ミネラルが豊富な栄養価の高い食品ですが、食べ過ぎると中毒症状を起こすことがあるため、注意が必要です。

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。

お米料理編

富山県

秋田県

北海道

岡山県

千葉県

三重県

鹿児島県

大阪府

ヒント ごはんを棒に巻きつけて作るよ!

ヒント 混ぜ合わせて食べるおすしだよ!

ヒント 鶏ガラスープをかけて食べるよ!

自分の地域に伝わるお米料理を書いてみよう!

箱しず ・ きりたんぽ ・ てこねすし ・ ばらずし
太巻きすし ・ 鶏飯 ・ ますすし ・ いかめし

おいしさのヒミツ



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。