

きょうのこんだて

11月1日(水)



- ・わかめごはん
- ・かぶのみそしる
- ・とりにくのこうちやに
- ・あきのみかくあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》



さつまいも → うすいさん

きょう がつついたち こうちや ひ
今日、11月1日は「紅茶の日」です。

やく ねんまえ がつ にほんじん がいこく はじ こうちや
約300年前の11月、日本人が外国のパーティーで初めて紅茶を
の 飲んだことから、紅茶の日がうまれました。

きょう 今日、そのことにちなんで、紅茶を使って鶏肉を煮てみました。

じつ 実際、紅茶の中の「タンニン」という成分には、お肉を柔らかく、
さっぱりと仕上げてくれる働きがあります。

よく 噛むと、紅茶の香りも感じる事ができるので、

きょう 今日、よく噛んで、味わって食べてくださいね。

もりつけかた



- ・とりにくのこうちやに
- ・あきのみかくあえ



わかめごはん

かぶのみそしる

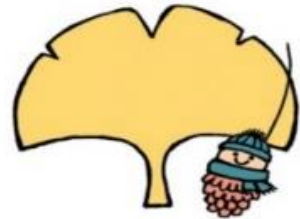


きょうのこんだて

11月2日(木)



- ・こまつなえびチャーハン
- ・きのこのスープ
- ・あつあげとじゃがいものチリソースかけ
- ・ぎゅうにゅう



11月の給食目標は、「**地場野菜**について知ろう」です。

今日は、様々な農家さんから旬の野菜を届けていただく予定です。

農家さんからどんな野菜が届くのか、給食だよりに載っているので、**見て**みてくださいね。

また、どの農家さんも、「**新鮮**でおいしい野菜を食べてほしい！」とみなさんのために、毎日心をこめて育ててくれています。

たくさんの人に感謝の気持ちをこめて、苦手なものにもチャレンジして、残さず食べてくれると嬉しいです！

もりつけかた



あつあげとじゃがいもの
チリソースかけ



こまつなえびチャーハン

きのこのスープ



きょうのこんだて

11 月 6 日 (月)



- ・ひじきピラフ
- ・だいこんのわふうポトフ
- ・ポテトサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

だいこん → たくらさん
こまつな → たくらさん
キャベツ → しもださん



きょう だいこん わふう しないきょうつうこんだて
今日の「大根の和風ポトフ」は、「市内共通献立」です。

にしとうきょうし ほいくえん しょうがっこう ちゅうがっこう えいようし そうだん
西東京市の保育園・小学校・中学校の栄養士さんが相談をして、

にしとうきょうしさん やさい た かんが
西東京市産の野菜がたっぷり食べられるメニューを考えました。

ほいくえん ちゅうがっこう きょうだいしまい ひと なら こと しない
保育園や中学校に兄弟姉妹がいる人、習い事などで市内に

ともだち ひと た
お友達がいる人は「もう食べた?」、「おいしかったね!」と

わだい
ぜひ、話題にしてみてくださいね。

きょう やさい のこ た うれ
そして、今日も野菜をモリモリ、残さず食べてくれると嬉しいです!

もりつけかた



ポテトサラダ



ひじきピラフ



だいこんの
わふうポトフ

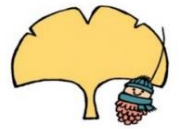


きょうのこんだて

11 月 7 日 (火)



- ・ぶどうパン
- ・ジュリエヌスープ
- ・キッシュ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

セロリ → つづきさん
キャベツ → つづきさん

こんげつ は、1 がっき に ぼしゅう ためぐみちゃんメニューがとうじょう 登場します！

きょう は、お隣 と なり たなしだいにちゅうがっこう のせいと 生徒さんがかんが 考えたメニューです。

「うえすととうきょう ベじ たぶる きっしゅ」と、りょうりめい 料理名からワクワクする
メニューですね！

にしとうきょうしさん のキャベツのしょっかん 食感がよいアクセントになっていて、
やさしい 野菜のうまみがギュッとつまんだ「キッシュ」になりました。

とってもおいしいので、よくかんであじわって食べてくださいね！

もりつけかた



★キッシュ★



ジュリエヌ
スープ

ぶどうパン

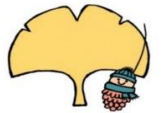


きょうのこんだて

11 月 8 日 (水)



- ・たっぴりキャベツのホイコーローどん
- ・わかめとだいこんのスープ
- ・かき
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》
キャベツ → しもださん
だいこん → しもださん

きょう は、じば やさい の キャベツ と だいこん つか こんだて
今日は、地場野菜のキャベツと大根を使った献立です。
すみよししょうがくく やさい そだ のうか しもだ やさい
住吉小学区で野菜を育てている農家の「下田さん」の野菜です。
じつ しもだ ねんせい しゃかいが そうごう がくしゅう せわ
実は、下田さんは3年生の社会科や総合の学習でお世話になって
いる農家さんです。

ねんせい らいしゅう すみよししょう きゅうしよくつか やさい しゅうかく
3年生は来週、住吉小の給食で使う野菜を収穫したい、
はこづ のうか しごと たいけん
箱詰めをしたいと、農家さんのお仕事を体験してくるそうです。
みじか じば やさい にしとうきょうし じまん
身近なところに「地場野菜」があるのは西東京市の自慢です！
きょう じば やさい あじ のこ た
今日も、地場野菜を味わって、残さず食べましょう！

もりつけかた



かき



たっぴりキャベツの
ホイコーローどん

わかめと
だいこんのスープ



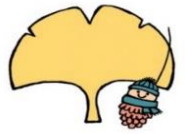
きょうのこんだて

11 月 9 日 (木)



- ・みそラーメン
- ・こんにゃくサラダ
- ・だいがくいも
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



キャベツ → しもださん
さつまいも → うすいさん

今日は、「さつまいも」についてお話をします。

今日のさつまいもは、農家の臼井さんから届いた「シルクスイート」という品種です。なめらかな口あたりが「シルク」、甘みが強いのが「スイート」という特徴から名前がつけました。

シルクスイートは煮物などではなく、できるだけそのまま食べたほうがおいしいとアドバイスをもらっていました。

なので、おいしさが引き立つように「大学芋」にしました。

今日もよく噛んで、さつまいもの甘みを味わいましょう！

もりつけかた



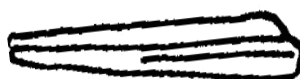
だいがくいも



みそラーメン



こんにゃくサラダ



きょうのこんだて

11 月 13 日 (月)



- ・ちゃめし
- ・おでん
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → うすいさん
だいこん → たくらさん
こまつな → たくらさん
キャベツ → しもださん



みなさんは、おでんの具で何が1番好きですか？

今日の給食には、9種類の具が入っています。

「大根・人参・つみれ・ちくわ・揚げボール・ちくわぶ・卵・昆布」です。

出汁の味がしみ込んで、とってもおいしいので、1つ1つ味わって食べましょう。

また、これから気温がどんどん下がっていくので、

給食では、体を温める料理が増えていきます。

料理からも季節の移ろいを感じてもらえると嬉しいです。

もりつけかた



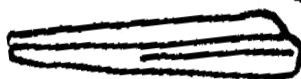
ごまあえ



ちゃめし



おでん



きょうのこんだて

11 月 14 日 (火)



- ・ジャンバラヤ
- ・やさいスープ
- ・こめこのチキンナゲット
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → うすいさん
セロリ → つづきさん
こまつな → たくらさん
キャベツ → しもださん



きょう こめこ はなし
今日は「米粉」についてお話をします。

あき こめ しゆん しんまい あじ きちよう し き
秋は、お米の旬で「新米」が味わえる貴重な時期です。

にほんじん こめばな めん た かいすう ふ
しかし、日本人のお米離れ(パンや麺などを食べる回数が増えた)

すす こめ う のこ
が進んで、お米が売れ残ってしまうこともあるそうです。

なに くふう かんが
そこで、何か工夫ができないかと考えられたのが「米粉」です。

きょう こめこ つか
今日は、米粉を使ったチキンナゲットにチャレンジしました。

ちようりいん はじ つく じょうす
さすがはフコの調理員さん！初めて作ったのに、とっても上手に

つく
おいしく作ってくれたので、味わって食べてくださいね。

もりつけかた



こめこの
チキンナゲット



ジャンバラヤ



やさいスープ



きょうのこんだて

11 月 15 日 (水)



- ・さけごはん
- ・みぞれじる
- ・じばキャベツのおこのみやき
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → うすいさん
キャベツ → しもださん
だいこん → しもださん

今日は、^{きょう}地場野菜の^{じば}キャベツと^{だいこん}大根を使った^{つか}献立です。^{こんだて}

この^{だいこん}キャベツと^{きのう}大根は、^{ねんせい}昨日、^{のうか}3年生が^{いっしょ}農家さんと一緒に、

^{すみよししょう}住吉小の^{きゅうしょく}給食のために^{しゅうかく}収穫をしてきてくれたものです！

^{しゅうかく}収穫して、^{あら}洗って、^{はこづ}箱詰めをして、^{きゅうしょくしつ}給食室に^{はいだつ}配達もして…

とっても^{たいへん}大変なお仕事を^{しごと}手伝って^{てつだ}くれました。

今日は、^{のうか}農家さんや^{ちょうりいん}調理員さん、^{ねんせい}3年生にも「ありがとう」の

^{きもち}気持ちをこめて^{のこ}残さず^た食べましょう！

もりつけかた



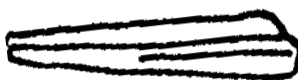
じばキャベツの
おこのみやき



さけごはん



みぞれじる



きょうのこんだて

11 月 16 日 (木)



- ・アップルトースト
- ・マセドアンスープ
- ・たこのマリネサラダ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

にんじん → うすいさん

こまつな → たくらさん

きょう 今日、^{はなし}「りんご」についてお話をします。

りんごは、^{にほん}日本だけで約2000種類^いもあると言われていいます。

きょう 今日^{きゅうしょく}の給食には、「^{こうぎょく}紅玉」という種類^いのりんご^{つか}を使いました。

^{こうぎょく}紅玉は、^{ちい}小さめで^{さんみ}酸味が強い^{つよ}のが特徴^{とくちょう}です。

そのまま^た食べるよりも、^{りょうり}料理や^{かしづく}お菓子作り^むに向いているので、

^{きゅうしょく}給食でも、^{あま}甘く^に煮て、^やトーストにのせて^た焼きました。

^{かわ}皮ごと^{つか}使ったので、^{あか}きれいな赤い色^{いろ}にも注目^{ちゅうもく}して^た食べてもらえると嬉しい^{うれ}いです！

もりつけかた



たこのマリネサラダ



アップルトースト



マセドアンスープ



きょうのこんだて

11 月 17 日 (金)



- ・マーボーこうやどうふどん
- ・きりぼしだいこんとツナのサラダ
- ・ブルーベリーいりフルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → たくらさん

ブルーベリー

→ かとうさん

11月19日は「東京都備蓄の日」です。

日本は、世界の中でも地震が多い国とされています。

いつ起こるかわからない大きな地震や、様々な災害に備えて、

お家でも備蓄を見直す機会にしてほしいと思います。

今日の給食は、長く保存(備蓄)ができるものを使っています。

どれだかわかりますか？高野豆腐・切りほしだいこん・フルーツ缶などです。

また、備蓄米も使っています。

今日は、それぞれの料理の料理の食材に注目して食べてみましょう！

もりつけかた



ブルーベリーいり
フルーツポンチ



マーボー
こうやどうふどん

きりぼしだいこんと
ツナのサラダ

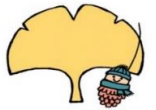


きょうのこんだて

11 月 20 日 (月)



- ・キャロットライス
- ・シャキシャキスープカレー★
- ・しろみざかなのレモンソースかけ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん
だいこん → もとはしさん
にんじん → たくらさん

きょうは、「5年2組の古越里桜さん」が考えてくれた
めぐみちゃんメニューの「シャキシャキスープカレー」が登場です。
ふるこしのイメージに近づけるように、調理員さんと一緒に
作り方を考えてくれました。
一度、キャベツを炒めることで、シャキシャキ感を出しました。
また、スープに合うように、じゃがいもを揚げてみました。
よく噛んで、食感を楽しみながら食べてくださいね。

もりつけかた



しろみざかなの
レモンソースかけ



キャロットライス



シャキシャキ
スープカレー★

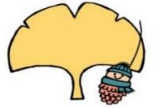


きょうのこんだて

11 月 21 日 (火)



- ・くろざとうパン
- ・はくさいのスープに
- ・にしとうきょうやさい
いっぱいグラタン★
- ・ジョア



《きょうの のうかさん》

かぶ → たくらさん
ほうれんそう → たくらさん
にんじん → たくらさん
はくさい → もとはしさん

きょう ねん くみ おかけいすけ かんが
今日は、「6年1組の岡圭佑さん」が考えてくれた **めぐみちゃん**

にしとうきょうやさい とうじょう
メニューの「西東京野菜いっぱいグラタン」が登場です。

なまえ とお にしとうきょうしさん やさい つか
名前の通り、西東京市産の野菜をいっぱい使ったグラタンです。

なか ちゅうもく
その中でも、注目してほしいのは「かぶ」です。

あ おも ひと
「かぶってグラタンに合うの？」と思う人もいるかもしれませんが、

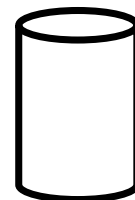
しよっかん
トロツとしたかぶの食感がグラタンにぴったりです！

きょう あじ た
今日も味わって食べましょう！

もりつけかた



にしとうきょうやさい
いっぱいグラタン★



ジョア



はくさいの
スープに

くろざとうパン



きょうのこんだて

11 月 22 日 (水)



- ・むぎごはん
- ・にしとうきょうやさいのぐだくさんとんじる★
- ・ししゃものいそべあげ
- ・ほうれんそうのおひたし
- ・みかんジュース

《きょうの のうかさ》



- ほうれんそう・にんじん → たくらさん
- さつまいも → うすいさん
- しいたけ → たかださん
- だいこん・はくさい・キャベツ → もとはしさん

今日は、「4年1組の清水あかりさん」が考えてくれた めぐみちゃん メニューの「西東京野菜の具だくさん豚汁」が登場です。

今日の豚汁には、清水さんが調べて書いてくれた 西東京市産の野菜をたっぷり使いました！その数なんと6種類！

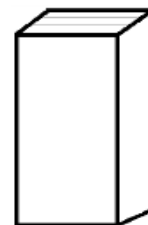
具だくさんで、それぞれの野菜のうまみがつまった豚汁です。

残さず食べて、体を内側から温め、元気に過ごしましょう！

もりつけかた



- ・ししゃものいそべあげ
- ・ほうれんそうのおひたし

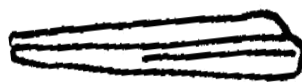


みかん
ジュース



むぎごはん

にしとうきょうやさいの
ぐだくさんとんじる★



きょうのこんだて

11 月 24 日 (金)



- ・さといもごはん(いばらきけんさん:こしひかり)
- ・みそしる
- ・あかうおのもみじやき
- ・キャベツのおろしあえ
- ・牛乳

《きょうの のうかさん》

- さといも → つづきさん
- にんじん → たくらさん
- キャベツ → しもださん
- だいこん → もとはしさん
- かぶ → たくらさん

きょう がつにじゅうよっか わしょく ひ
今日、11月24日は「和食の日」です。

「1・1・2・4」で「い・い・にほん・しょく」という語呂合わせです。

「和食」は、ユネスコの無形文化遺産(昔から受け継がれてきて、

日本がこれからも大切にしていきたい伝統)に登録されています。

なので今日は、ごはんと味噌汁を中心に、出汁や食材のうま味が

感じられるような献立にしました。

また、彩りや旬の野菜を使うことも意識したので、

季節を感じながら食べてもらえると嬉しいです！

もりつけかた



キャベツの
おろしあえ



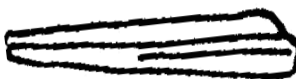
あかうおの
もみじやき



さといもごはん



みそしる



きょうのこんだて

11 月 27 日 (月)



- ・ごはん
- ・りょうくんのしらすどんぶうぶりかけ
- ・あおさじる
- ・ぶたにくとだいこんのもの
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》
にんじん → たくらさん
だいこん → もとはしさん

どくしょげっかん 読書月間なので、図書室の本と給食がコラボレーションします！

きょう 今日、「しらすどん」という本です。

しゅじんこう 主人公のりょうくんは、お昼ごはんに「しらすどん」を食べます。

ごちそうさまをする時、どんぶりの中にごはん粒やしらすが一匹

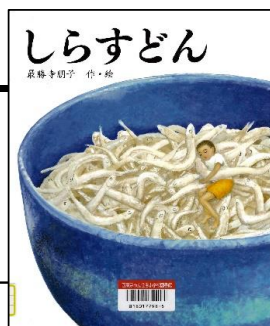
残っていることに気がつきましたが、席を立ててしまいます…。

みなさんは、お皿に食べ物を残したまま片付けていませんか？

残してしまったりょうくんはこの後、どうなってしまうのでしょうか…。

つづきは、本を読んで確かめてみてくださいね。

もりつけかた

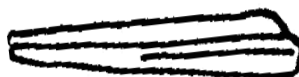


最勝寺朋子 (作・絵)

ぶたにくとだいこんのもの



- ・りょうくんの
しらすどんぶうぶりかけ
- ・ごはん



あおさじる



きょうのこんだて

11 月 28 日 (火)



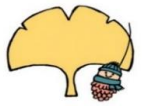
- ・ツナコーンピラフ
- ・おじいさんのおだんごスープ
- ・ビーンズサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん

キャベツ → しもださん

セロリ → つづきさん



今日は、「おだんごスープ」という本を紹介します。

主人公は、ひとりぼっちになったおじいさんです。

ある日、おじいさんは、おばあさんとの思い出がつまった

「おだんごスープ」を作ることになりました。

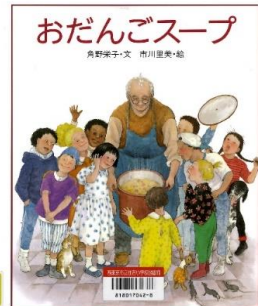
しかし、初めてのスープ作りに苦戦してしまいます…。

果たして、完成したスープはどんな味になったのでしょうか？

まずは、今日のスープを味わって食べてから、

この本を探しに、図書室に行ってみてくださいね。

もりつけかた



角野栄子 (文)
市川里美 (絵)

ビーンズサラダ



ツナコーンピラフ



おじいさんの
おだんごスープ



きょうのこんだて

11 月 29 日 (水)



- ・ごはん
- ・ちゅうかスープ
- ・ユーリンチー
- ・かふうきゅうり
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
かぶ → たくらさん
だいこん → もとはしさん
きくらげ → たかださん



今日は、「月へミルクをとりに行ったねこ」という本を紹介します。

主人公は、子ねこを育てる かあさんねこです。

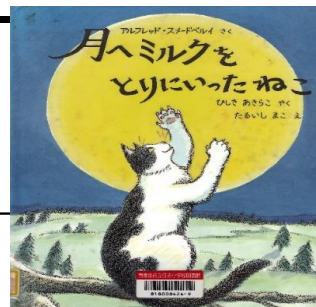
ある日、ねこたちが住む酪農家の牛からミルクが出なくなり、子ねこがお腹をすかせてしまいます。

「月へ行けばミルクがもらえる」と聞いた かあさんねこがミルクをとり、月へ向かうお話です。

私たちも、牛からミルク(牛乳)を分けてもらっています。

寒くなってきましたが、残さず・大切に飲めるとよいですね。

もりつけかた

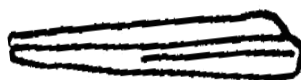


アルフレッド・スメードベルイ(作)
ひしきあきつこ(訳)
たるいし(著)

- ・ユーリンチー
- ・かふうきゅうり



ごはん



とうきょう
ぎゅうにゅう

ちゅうかスープ



きょうのこんだて

11 月 30 日 (木)



- ・こんぶとえだまめのごはん
- ・かきたまじる
- ・14ひきのかぼちゃのそばろに
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
ほうれんそう → たくらさん



今日は、「14ひきのかぼちゃ」という本を紹介します。

登場人物は、14ひきのねずみの家族です。

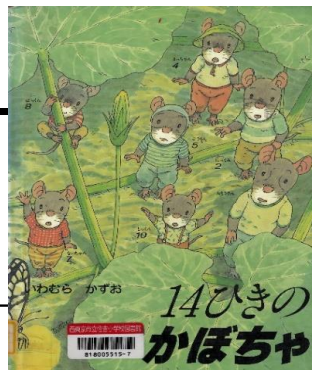
ある日、14ひきは「かぼちゃの種」をまくことにしました。

やっと芽が出てホッとしたのも束の間。そこから毎日大忙しです！

さて、かぼちゃはどのように育っていくのでしょうか。

この本には、ねずみの家族が作った様々な「かぼちゃ料理」も

登場するので、ぜひ読んでみてくださいね。



いわむらかずみ (作)

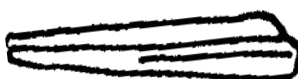
もりつけかた



14ひきの
かぼちゃのそばろに



こんぶと
えだまめのごはん



かきたまじる

