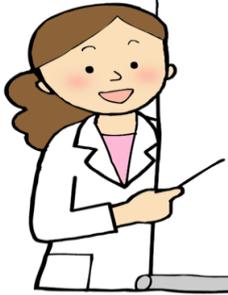


# きょうのこんだて

11月1日(火)



- ・わかめごはん
- ・ごもくみそしる
- ・とりにくのこうちゃに
- ・あきのみかくあえ
- ・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



今日、11月1日は「紅茶の日」です。

およそ300年前の11月、暴風雨の影響で、ロシアに漂着した日本人が、お茶会に招かれて初めて紅茶を飲んだことから、紅茶の日と呼ばれるようになりました。

今日は、そのことにちなんで、紅茶を使って鶏肉を煮ました。

宮崎先生は、鶏肉を紅茶味にしたかったわけではありません…!

実は、紅茶の中の「タンニン」という成分が、お肉を柔らかく、

さっぱりと仕上げてくれるのです。ぜひ、お家の人にも教えてあげてくださいね。

## もりつけかた



- ・とりにくのこうちゃに
- ・あきのみかくあえ



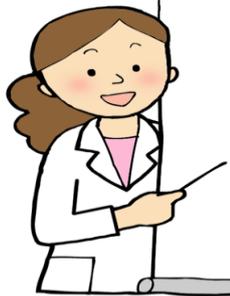
わかめごはん

ごもくみそしる



# きょうのこんだて

11月2日(水)



- ・ホイコーローどん
- ・たまごスープ
- ・なし
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさ》

- キャベツ → しもださん
- ピーマン → つづきさん



西東京市で、生産量が1番多い野菜が何だか知っていますか？  
給食だよりや献立表にも登場している「めぐみちゃん」という  
キャラクターのデザインにもなっている「キャベツ」です。



今月から、住吉小学区の農家さんから、キャベツを届けていただけることになりました！これぞ、地産地消です！

また、西東京市の農業の特徴は「多品種」なことです。キャベツの他にも様々な地場産物が登場するので、「きょうのこんだて」で農家さんと地場産物をチェックしてみてくださいね。

## もりつけかた



なし



ホイコーローどん

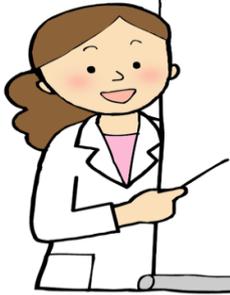


たまごスープ



# きょうのこんだて

11月4日(金)



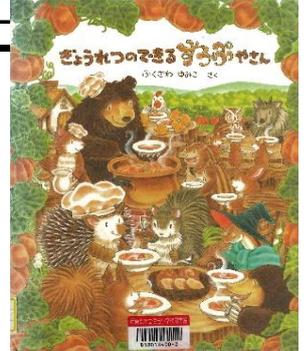
- ・アップルトースト
- ・トカゲまじょのすうぷ
- ・たこのマリネサラダ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさ》

キャベツ → しもださん  
セロリ → つづきさん



今月は「読書月間」なので、図書室にある本と給食が、  
コラボレーションをします。今日は、その第1弾です！  
今日は、「ぎょうれつのできるすうぷやさん」より、  
「トカゲまじょのすうぷ」が登場します。



トカゲまじょの呪文「ローズマリー、タイム、チャイブ」は、実は  
香辛料(料理に香りをつけたい、食欲をあげてくれるもの)の名前  
です。今日のスープにもこの呪文をかけておいしく仕上げました。  
いつもとは少しちがった味わいを感じながら食べてくださいね。

きょうは、なまのりんごを  
かわごとつけて  
ジャムをつくりました。  
ゴミがへることで  
SDGs(えすでいーじーず)にも  
なって、えいようもまるごと  
とれて... いいことづくしです♪



## もりつけかた



たこのマリネサラダ



アップルトースト

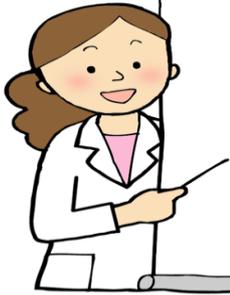


トカゲまじょの  
すうぷ



# きょうのこんだて

11月7日(月)



- ・やきうどん
- ・ひじきあえ
- ・サイダーかん
- ・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



今日は、「ひじき」についてお話をします。

みなさんは、ひじきが海藻(わかめやこんぶなど)の仲間ということを知っていましたか？日本では、長崎県・三重県・大分県・愛媛県などで収穫されます。ひじきには、鉄・カルシウム・食物繊維・マグネシウムなど、様々な栄養素が含まれているので、成長期のみなさんに、普段から食べてもらいたい食べ物の1つです。

これらの栄養素は、ビタミンと一緒に摂ると、効率よく吸収できるので、今日は野菜もたくさん使う「ひじきあえ」にしました！

## もいつけかた



サイダーかん



やきうどん



ひじきあえ

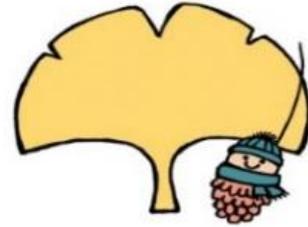


# きょうのこんだて

11月8日(火)



- ・ごまなめし
- ・きのこじる
- ・きびなごあげ
- ・きりぼしだいこんのにつけ
- ・ぎゅうにゅう



今日、11月8日は「1・1・8」で「い・い・は」の日です。給食には、  
歯の健康によいとされる食べ物がたくさん入っています。  
「ごま・小松菜・きびなご・切りぼしだいこん・牛乳」は、歯を丈夫にする、  
カルシウムが豊富です。「しめじ・えのき」は、カルシウムの吸収を  
助ける、ビタミンDが豊富です。さらに「にんじん」のビタミンAは、  
歯の周りを覆っている「エナメル質」を作ってくれる栄養素です。  
明日は歯科健診があります。今日の給食をしっかり食べて、  
自分の歯の健康について考えてみてくださいね。

## もいつけかた



- ・きびなごあげ
- ・きりぼしだいこんのにつけ



ごまなめし

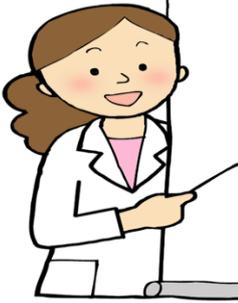


きのこじる



# きょうのこんだて

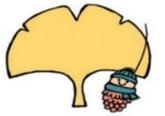
11月9日(水)



- ・ライむぎパンのチリビーンズドッグ
- ・マセドアンスープ
- ・ブルーベリータルト
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

ブルーベリー → かとうさん



今日は、1学期に募集した、めぐみちゃんメニューに応募してくれた「6年1組の菅原小春さん」が考えた「ブルーベリータルト」です！  
ブルーベリーをたっぷり使ったタルトを考えてくれたので、給食レシピの4倍の量のブルーベリーを使って作りました。  
農家の加藤さん自慢のブルーベリーです。感謝の気持ちをこめて、味わって食べてくださいね。  
また、一生懸命考えてくれた菅原さん、作ってくれた調理員さん様々にも感謝の気持ちをこめて「いただきます！」

## もりつけかた



ブルーベリータルト



ライむぎパンのチリビーンズドッグ



マセドアンスープ

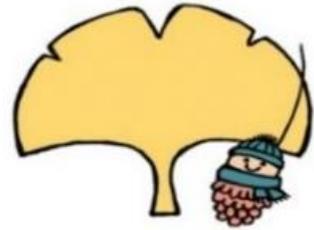


# きょうのこんだて

11 月 10 日 ( 木 )



- ・チンジャオロースーどん
- ・とうふとわかめのスープ
- ・かき
- ・ぎゅうにゅう



今日は、中華料理の青椒肉絲がどんぶりになって登場しています。

「青椒」はピーマン、「肉」は肉、「絲」は細切りのことなので、

「ピーマンと肉の細切り炒め」という意味になるそうです。

給食では、たくさん野菜を食べてほしいので、たけのこなどの野菜

を入れて作っていますが、本場の中国では、たけのこなどは入れず

に作るそうです。本場の青椒肉絲は、どんな感じなのでしょう…

食べてみたいですね！

では、今日の給食も残さず食べてください！

## もいつけかた



かき



チンジャオロースーどん

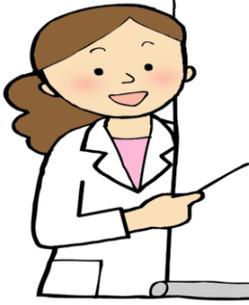


とうふと  
わかめのスープ



# きょうのこんだて

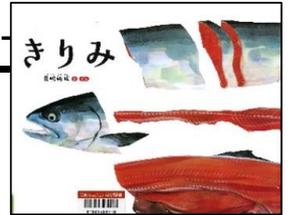
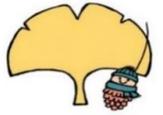
11月11日(金)



- ・さといもごはん
- ・みそしる
- ・さけ「きりみ」のしおやき
- ・とさあえ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》

- キャベツ → しもださん
- さといも → しもださん



こんげつ だくしよげっかん としよしつ ほん きゅうしよく  
今月は「読書月間」なので、図書室にある本と給食が、  
コラボレーションをします。今日は、その第2弾です！

きょう さけ きりみ しおや どうじょう  
今日は、「きりみ」より、「鮭切り身の塩焼き」が登場です。みなさん、  
鮭がどんな顔で、どんな形や大きさの魚なのか、知っていますか？  
また、どの部分を食べているか知っていますか？スーパーで売られ  
ている時も、給食に出てくる時も「切り身」となっているため、鮭が  
どんな魚なのか知らない人もいるかもしれませんね。ぜひ、この本  
を読んで、鮭や普段食べている魚について調べてみてくださいね！

## もりつけかた



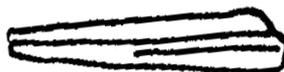
- ・さけ「きりみ」のみそしる
- ・とさあえ

ことしも  
「しんまい」の  
きせつが  
やってきました！



さといもごはん

みそしる



# きょうのこんだて

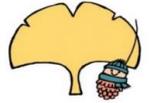
11 月 14 日 ( 月 )



- ・ちゃめし
- ・おでん
- ・こまつなのごまみそあえ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさ》

キャベツ → しもださん  
だいこん → もとはしさん



みなさんは、おでんの具で何が1番好きですか？

今日の給食では、「だいこん・にんじん・つみれ・焼きちくわ・揚げボール・ちくわぶ・こんにゃく・うずらの卵・昆布」の9種類の具が入っています。出汁が染みて、どれも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、気温がこれから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ました。

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



こまつなのごまみそあえ



ちゃめし

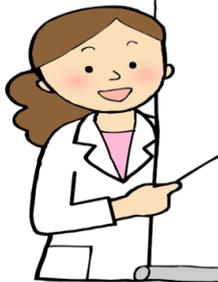


おでん



# きょうのこんだて

11月15日(火)



- ・あきのちらしずし
- ・こんぶあえ
- ・すましじる
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》

ほうれんそう → つづきさん  
だいこん → もとはしさん



今日は「七五三」です。1年生や、兄弟姉妹で7・5・3歳の子がいるお家では、お祝いをするかもしれませんね。なので、今日の給食でも、お祝いの気持ちをこめて、秋の味覚をたっぷり詰め込んだ「ちらし寿司」にしました。七五三は、平安時代に行なわれていた3つの儀式、「3歳の「髪置き」、5歳の「袴着」、7歳の「帯解き」」のなごいと言われています。

住吉小の給食室も、みなさんの健康を心から願って、毎日の給食を作っています！今日も残さず食べて、これからも健康で元気に過ごしてくださいね！

## もりつけかた



こんぶあえ



あきのちらしずし



すましじる



しるにも  
おまけで  
「かまぼこ」が  
はいています！  
みつけたら  
ラッキー！？

# きょうのこんだて

11月16日(水)



- ・ウイナーピラフ
- ・ミネストローネ
- ・アナトールの  
じゃがいものチーズやき
- ・ジョア



## 《きょうの のうかさん》

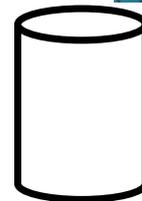
キャベツ → もとはしさん  
セロリ → つづきさん

「読書月間献立」の第3弾！今日は、「ねずみのとうさんアナトール」  
より、「アナトールのじゃがいものチーズ焼き」が登場します。  
ある日、アナトールは人間に嫌われていることを知って、ショックを  
受けます。しかし、そこでへこんだままではありません。  
チーズの味見役として、人間にお返しをすることにしたのです。  
今日の給食は、そんなアナトールが味見をしにきても、  
「おいしい！」と、合格がもらえるような自慢の一品になっています。  
給食をしっかりと食べて、ぜひ図書室に本を読みに来てくださいね。

## もりつけかた



アナトールの  
じゃがいものチーズやき



ジョア

ウイナーピラフ

ミネストローネ



# きょうのこんだて

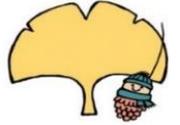
11月17日(木)



- ・キャベツのわふうスパゲティ
- ・だいずとじゃこのあまからあげ
- ・みかん
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん



今日の「**キャベツの和風スパゲティ**」は、「**市内共通献立**」です。

西東京市の**保育園・小学校・中学校**の**栄養士**が集まって、

**野菜をおいしく、たっぷり食べられるメニュー**を考えました。

西東京市では、**キャベツの生産量が多い**ので、**地場産のキャベツ**を使っているところもポイントです！

**保育園や中学校に兄弟姉妹がいる人**は、「**もう食べた？**」、

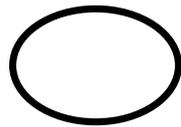
「**おいしかったね！**」など、**お家でお話をしてくれると嬉しい**です！

そして、**今日だけでなく、野菜は毎日しっかり食べましょ**うね！

## もりつけかた



みかん



とうきょう  
ぎゅうにゅう

キャベツのわふう  
スパゲティ



だいずとじゃこの  
あまからあげ



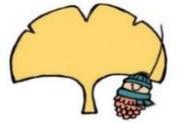
# きょうのこんだて

11 月 18 日 ( 金 )



- ・びちくまいごはん
- ・マーボーこうやどうふ
- ・ちゅうかスープ
- ・ぎゅうにゅう

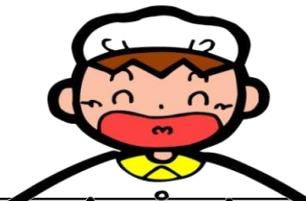
《きょうの のうかさ》



だいこん → もとはしさん  
きくらげ → たかださん

あした 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、  
お家での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、高野豆腐・春雨・乾燥きくらげなどの、  
備蓄(長く保存が)できる、乾物をたくさん使いました。  
また、国が毎年備蓄をしている、備蓄米も使っています。  
お家の人にも話をしてくれると嬉しいです。

## もいつけかた



マーボーこうやどうふ



びちくまいごはん



ちゅうかスープ



# きょうのこんだて

11月21日(月)



- ・スタミナどん
- ・ぐだくさんみそしる
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》

キャベツ → もとはしさん  
こまつな → つづきさん



今日の住吉小は、欠席の児童が少し多いようです。  
新型コロナウイルスも、第8波がきていると言われ、これからの  
時期はインフルエンザ等も心配です。体調管理はもちろんです、  
改めて、ハンカチや給食セットなどの持ち物も確認をしましょう。  
食事、「朝・昼・夕」で3回食べられるとよいですね。  
今日の給食では、体を丈夫にしてくれる(スタミナがつく)よう、  
お肉と野菜をたっぷり使ったどんぶり、体を温める働きがある  
生姜を入れた具だくさんの味噌汁です。残さず食べましょう!

## もいつけかた



いそあえ



スタミナどん



ぐだくさんみそしる



# きょうのこんだて

11月22日(火)



- ・にしとうきょうキャベツとコーンのチャーハン
- ・いとかんてんのスープ
- ・いかのピリからソースかけ
- ・ぎゅうにゅう



## 《きょうの のうかさ》

キャベツ → しもださん  
きくらげ → たかださん

今日は、1学期に募集した、めぐみちゃんメニューに応募してくれた「5年1組の米澤凌真さん」が考えた「西東京キャベツとコーンのチャーハン」です！キャベツをたっぷり使ったチャーハンを考えてくれたので、農家の下田さん自慢のキャベツをたっぷり使いました。給食は大量のお米と具材を混ぜ合わせて作るので、チャーハンをパラパラにするのが難しいのですが、卵と上手に混ぜ合わせて、調理員さんが工夫して作ってくれました。料理を考えてくれた米澤さん、協力してくれた農家さん、作ってくれた調理員さん、様々な人に感謝の気持ちをこめて、残さず食べましょう！

## もいつけかた



いかのピリからソースかけ



にしとうきょうキャベツとコーンのチャーハン

いとかんてんのスープ



# きょうのこんだて

11月24日(木)



- ・ごはん
- ・けんちんじる
- ・たらのもみじやき
- ・おひたし
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》

さといも → しもださん  
だいこん → もとはしさん  
ほうれんそう → つづきさん



きょう がつにじゅうよっか  
今日、11月24日は、「1・1・2・4」で、「い・い・に(ほん)・し(よく)」という  
ころあ わしよく ひ  
語呂合わせから「和食の日」です。

わしよく しよくざい も あじ い  
和食は、①食材の持ち味を生かしている。②様々な食材を使って作るので  
えいよう しゅん しよくざい きょうじしよく きせつ うつ れきし  
栄養バランスがよい。③旬の食材や行事食などから、季節の移ろいや歴史  
かん さまざま とくちょう  
を感じる事ができる…など、様々な特徴があります！

きょう きゅうしよく にいがたけんさん しんまい た はん だし かお  
今日の給食でも、新潟県産の新米をふっくらと炊いた「ご飯」、出汁の香り  
い じばさん しゅん しよくざい つか じる きせつ うつ  
を生かし、地場産の旬の食材をたっぷり使った「けんちん汁」、季節の移ろい  
ひょうげん ちみじや ならじだい た ひた  
を表現した「たらの紅葉焼き」、奈良時代から食べられている「お浸し」など  
わしよく かん こんだて  
和食のよさを感じてもらえるような献立にしています！あじわって食べてくださいね！

## もりつけかた



おひたし



たらの  
もみじやき



ごはん



けんちんじる



# きょうのこんだて

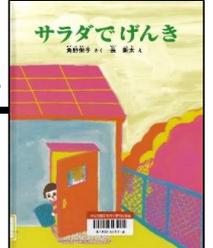
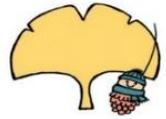
11月25日(金)



- ・きのこのカレーライス
- ・いっちゃんのサラダ
- ・フルーツカクテル
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん



「読書月間献立」の第4弾！今日は、「サラダでげんき」より、「いっちゃんのサラダ」が登場します。主人公の「いっちゃん」は、お母さんが病気になってしまったので、何かいいことをしてあげたいと考えます。そこで、おいしいサラダを作ることに決めました。野菜をお皿にのせたところで、様々な登場人物が次々とやってきて、いっちゃんに、サラダ作りのアドバイスをしていくお話です。今日の給食でも、このアドバイスの通りに、食材や調味料を選んで作りました。みなさんも、このサラダを食べて元気に過ごしてくださいね！

## もりつけかた



フルーツカクテル



きのこの  
カレーライス



りっちゃんの  
サラダ



# きょうのこんだて

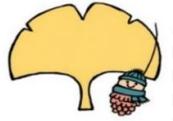
11 月 28 日 ( 月 )



- ・ぶどうパン
- ・ツナのとうにゅうチャウダー
- ・めぐみちゃんコールスロー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん



きょうは、がっき ほしゅう 今日、1学期に募集した、めぐみちゃんメニューに応募してくれた  
「4年1組の石原蒼太さん」が考えた「めぐみちゃんコールスロー」です！  
ごまドレッシングで作るアレンジの効いたコールスローを考えてくれた  
ので、ごまの風味を生かして、お酢のかわりにレモンを使いました。  
野菜の甘みと、レモンの酸味を味わいながら食べてくださいね。  
もちろんきょうの のうかさ しもださん じまん 自慢のキャベツを使っています。  
いっしょうけんめい 一生懸命考えた石原さん、つくってくれた ちょうりいん 調理員さん、のうかさ  
さまさま 様々な人に感謝の気持ちをこめていただきましょう！

## もりつけかた



めぐみちゃんコールスロー



ツナの

ぶどうパン

とうにゅうチャウダー

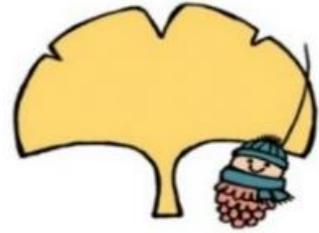


# きょうのこんだて

11月29日(火)



- ・ガーリックピラフ
- ・ミルファンティ
- ・ぶたにくのアップルソースかけ
- ・ぎゅうにゅう



きょう がつ にち 今日、11月29日は「1・1・2・9」で「い・い・に・く」の日です。

おいしいお肉の料理にしたいなと思い、少し悩みました。

そこで、秋が旬の「りんご」を使ったソースを考えました。調理員さんと

相談しながら作ったスペシャルメニューです！ふんわりとした甘みが

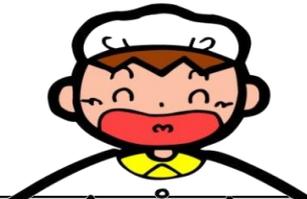
おいしいだけでなく、りんごには、お肉のたんぱく質を分解して、消化を

助ける働きがあります。また、りんごの皮には、おなかの調子を整えて

くれる働きがあるので、ソースやジャム、そのまま食べる時も、よく

洗って皮つきで食べるのがオススメです！今日の給食も、あじわって食べてくださいね！

## もりつけかた



ぶたにくのアップルソースかけ



ガーリックピラフ

ミルファンティ



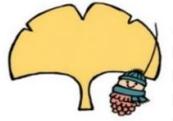
# きょうのこんだて

11月30日(水)



- ・とりにくのしょうがごはん
- ・さつまじる
- ・じゃこあえ
- ・はなみかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → もとはしさん  
ほうれんそう → つづきさん

きょう がつ お あした がつ  
今日で11月が終わり、明日から12月です。

こんげつ あき かん こんだて も  
今月は、秋を感じられる献立をたくさん盛りこみましたが、

こんだて ばんいんしょう のこ  
どの献立が1番印象に残っていますか？

がつ ふうやさい おお つか からだ あた りょうり  
12月からは、冬野菜を多く使ったり、体を温める料理がさらに

ふ きゅうしょく きせつ うつ たの おも  
増えます。給食で、季節の移ろいも楽しんでほしいと思います。

そして、まだまだかんせんしょうたいさく きぬ  
そして、まだまだ感染症対策は気を抜けません。ハンカチや給食

セットなどのもちものはそろっていますか？残りわずかながっき げんき  
セットなどの持ち物はそろっていますか？残りわずかな2学期も元気

す みなお  
に過ごせるように、見直してみてくださいね。

## もりつけかた



はなみかん



じゃこあえ



とりにくの  
しょうがごはん



さつまじる



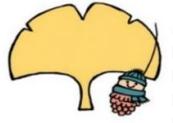
# きょうのこんだて

11月30日(水)



- ・とりにくのしょうがごはん
- ・さつまじる
- ・じゃこあえ
- ・はなみかん
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



だいこん → もとはしさん  
ほうれんそう → つづきさん

## ねんせい 2年生のみなさんへ

今日は、秋の味覚「さつまいも」を使った「さつまいも汁」ですね。  
なんと、このさつまいもは、2年生のみなさんが育ててくれた  
さつまいもなんです！せっかく育ててくれたので、給食で食べられ  
ないかなと担任の先生たちが一生懸命考えてくれました。  
畑(花壇)が安全かどうか検査をして…味見もして…しっかり合格を  
もらうことができたので、汁に入れることができました！  
2年生だけの特別な汁なので、大切に、味わって食べてくださいね。

## もりつけかた



はなみかん



じゃこあえ



とりにくの  
しょうがごはん



さつまじる



# きょうのこんだて

11月30日(水)



- ・とりにくのしょうがごはん
- ・さつまじる
- ・じゃこあえ
- ・はなみかん
- ・ぎゅうにゅう

## 《きょうの のうかさん》



だいこん → もとはしさん  
ほうれんそう → つづきさん

## 3年生のみなさんへ

今日は歯科指導がありました。おやつのお食べ方名人になれましたか？  
歯科衛生士さんのお話の中で、「給食や食事をよく噛んでしっかり食べる」というお話もありました。よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は細菌を洗い流す作用があるので、虫歯を予防することができます。また、給食をしっかり食べると、夕方までお腹がいっぱいで元気に過ごせるので、自然とおやつが減ります。まずは、3回の食事を大切に、おやつは今日教えてもらったことを意識して食べましょう。

## もりつけかた



はなみかん



じゃこあえ



とりにくの  
しょうがごはん



さつまじる

