



献立表



日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかのなかま ちにくほね 血や肉や骨になるもの	きのなかま ねつちから 熱や力になるもの	みどりのなかま ちやうしとどの からだの調子を整えるもの	※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
1木	サイハン		なまあげのちゅうかに くきわかめのごまふうみ	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、 くきわかめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま	しょうが、にんじん、しいたけ、 チンゲンサイ、こまつな、たまねぎ、 たけのこ、えのきたけ、もやし、 きゅうり	1日(木) 体力アップ献立【カルシウム編】 1学期(6月)は、夏に向けて鉄分補給ができる献立が登場しました。
2金	ペンネアラビアータ		はなやさいサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ	ペンネ、あぶら、さとう、 さつまいも、バター、アーモンド	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリー、マッシュルーム、トマト、 ブロッコリー、カリフラワー、 キャベツ、とうもろこし	2学期は、冬に向けてカルシウム補給ができる献立になっています。
5月	コーヒーパン		ほうれんそうのキッシュ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、ぶたにく	パン、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 まいたけ、しょうが、キャベツ、 セロリー	寒くなると、牛乳の残りが多いがちです。また、日照時間が短くなる冬は、体内で作られるビタミンDの量が減ります。
6火	とりどん		かぼちゃのいとうに ごまとうにゅうじる	ぎゅうにゅう、とりにく、あずき、 とうふ、あぶらあげ、みそ、 とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、 さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、 はくさい、だいこん、えのきたけ、 ながねぎ	ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素なので、食事からビタミンDをとることも大切になります。
7水	ふゆやさいのカレーライス		はくさいサラダ アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうにゅう、わかめ、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さといも、 こむぎこ、ごま、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、にんじん、はくさい、 きゅうり、アロエ、ナタデココ、 みかん	13・15・21日 新米の食べ比べ 11月から新米に切り替わりました。「ご飯がおいしくなった!」と、
8木	ジャージャーめん		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ りんごのあげはるまき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 みそ、ちりめんじゃこ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、はるまきのかわ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 きりぼしだいこん、こまつな、 りんご	気がついてくれる食通な住吉っ子。 そこで今月は、様々な新米を用意してみました!
9金	ツナピラフ		アーモンドサラダ やさいスープ かんきつるい※	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、 こおりどうふ	こめ、むぎ、あぶら、アーモンド	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、とうもろこし、 かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、 こまつな、セロリー、※かんきつるい	13日(火):青森県産「つがるロマン」
12月	キャロットライスの クリームソースかけ		ジャーマンポテト ラフランス	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 バター、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく、 マッシュルーム、グリーンピース、 とうもろこし、ラフランス	15日(木):秋田県産「あきたこまち」
13火	ごはん ひじきふりかけ		ぶたにくのうまに ほうれんそうとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう、ひじき、かつお、 ぶたにく、たまご、みそ	こめ、あぶら、ごま、さとう、 こんにやく、さといも	だいこん、にんじん、しょうが、 にんにく、チンゲンサイ、 ほうれんそう、えのきたけ、 たまねぎ	21日(水):秋田県産「萌えみのり」
14水	ツナコーントースト		マセドアンサラダ マカロニのコンソメスープ	ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく	パン、さつまいも、あぶら、 さとう、マカロニ	とうもろこし、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、しょうが、キャベツ、 セロリー	その他の日は、新潟県産「つきあかり」を使用しています。
15木	ごはん		さかなとこんさいのあまずあんかけ はるさめスープ みかん	ぎゅうにゅう、メルルーサ、 とりにく	こめ、でんぶん、じゃがいも、 あぶら、さとう、はるさめ、ごま	しょうが、れんこん、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、ひらたけ、 チンゲンサイ、ながねぎ、きくらげ、 みかん	16日(金) 姉妹都市献立【山梨県北杜市】 西東京市の姉妹都市である、山梨県北杜市の郷土料理で、
16金	ほうとう		ゆずかあえ こまつなむしパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、とうにゅう	うどん、あぶら、さとう、こむぎこ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、ながねぎ、 はくさい、かぶ、きゅうり、ゆず、 こまつな	平たい麺が特徴の「ほうとう」が登場します。
19月	ゆかりごはん	牛東 乳京	ハタハタのからあげ おひたし かぶのみそしる	ぎゅうにゅう、はたはた、かつお、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、ごま、でんぶん、あぶら	はくさい、にんじん、こまつな、かぶ、 しめじ、ながねぎ	また、翌週の12月22日は「冬至」なので、副菜には柚子を使った「柚子香和え」にしました。
20火	フェジョアータ		ヴィナグレッッチサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、きんときまめ、 うずらまめ、ベーコン、ウインナー、 ぶたにく、ツナ、かんでん	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、きパブリカ、トマト、 アセロラ	19日(月) 食育の日献立 毎月19日は食育の日です。お箸を使う、和食の献立にしています。
21水	ごはん		さばのピリからみそづけやき きりこんぶのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 ぶたにく、こんぶ、ちくわ、 かまぼこ、とうふ、たまご	こめ、さとう、こんにやく、 あぶら、でんぶん	ながねぎ、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ	改めて、お箸の使い方や食器の置き方を確認しましょう。
22木	マーブルしょくパン	ドレ リンク クト	とりにくのトマトに ノエルサラダ	にゅういんりょう、 にゅうさんきんいんりょう、 とりにく、だいず、チーズ、ツナ	パン、あぶら、パスタ、さとう	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、トマト、ブロッコリー、 カリフラワー、あかパブリカ、 とうもろこし	20日(火) ブラジル献立 日本の正反対(※)にあると言われている「ブラジル」の料理に チャレンジします!日本はどんどん寒くなっているのに、 ブラジルは夏を迎えているなんて、なんだか不思議ですね。 ※ 正確には位置が正反対なわけではなく、四季で考えるそうです。
							22日(木) クリスマス献立【セレクトドリンク】 給食室から一足早いクリスマスプレゼント!セレクトドリンクをお楽しみに!

※9日の「柑橘類」は、八百屋さんが1番おいしいものを選んで持ってきてくださるので、品種は未定です。お楽しみに!