

11月の献立表



日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	ゆかりご飯			豆と魚の甘がらめ 豚汁	牛乳・メルルーサ・大豆・ぶたにく・豆腐・味噌	米・でんぷん・油・砂糖・じゃが芋・こんにゃく	ゆかり粉・生姜・大根・ごぼう・ねぎ	812Kcal 34.3g
2	土	学校公開日 午前授業							
5	火	さつまいもご飯			オープンオムレツ お浸し キムチにらみそ汁	牛乳・豚ひき肉・液卵・おかか・豆腐・油揚げ・味噌	米・もち米・さつまい芋・油・砂糖	玉ねぎ・人参・コーン・ほうれん草・白菜・もやし・白菜キムチ・にら・干しいたけ	724Kcal 29.5g
西東京市共通献立									
6	水	小松菜チャーハン			鶏の南蛮焼き 春雨スープ	牛乳・豚肉・鶏肉	米・油・ゴマ油・砂糖・春雨	たけのこ・人参・小松菜・ねぎ・きゃべつ・ほうれん草	708Kcal 30.8g
7	木	ポークカレーライス		ヨーグルト ケーキ	きゃべつみかんのサラダ	牛乳・豚肉・液卵・豆乳・ヨーグルト	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・きゃべつ・きゅうり・みかん缶・レーズン	1002Kcal 26.9g
いい歯の日の献立									
8	金	ガーリックトースト			カミカミサラダ ポトフ	牛乳・さきいか・凍り豆腐・豚肉・ベーコン・ウィンナー	パン・マーガリン・油・ごま油・砂糖・じゃが芋	にんにく・パセリ・きゅうり・きゃべつ・人参・セロリー・玉ねぎ・大根	777Kcal 28.6g
11	月	ご飯			白身魚のマスタード 焼き しゃべつ昆布あえ 貝沢山みそ汁	牛乳・もうかさめ・昆布煮・油揚げ・味噌	米・里いも	生姜・きゃべつ・人参・しめじ・大根・小松菜・ごぼう	645kcal 31.6g
12	火	まめ豆トースト			ポテトサラダ イタリアンスープ	牛乳・きな粉・クラッシュ大豆・ハム・鶏肉・液卵・チーズ	パン・マーガリン・砂糖・はちみつ・じゃが芋・パン粉	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・ほうれん草	811kcal 33.1g
13	水	担担麺		パインゼリー	チャプチェ	牛乳・豚ひき肉・味噌・ハム・粉寒天	蒸し中華めん・油・ゴマ・練ゴマ・春雨・ごま油・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・小松菜・パインジュース	748kcal 24.2g
14	木	豚すき丼			小松菜スープ 柿なます	牛乳・豚肉・豆腐・ベーコン	米・白滝・油・砂糖・でんぷん	小松菜・人参・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・白菜・干しいたけ・柿・大根	740kcal 27.6g
七五三の献立									
15	金	三色ご飯		ミルクかりんとう	トックスープ	牛乳・豚ひき肉・液卵・豚肉・スキนมilk・練乳	米・油・砂糖・トック・糸コン・サツマイモ・油	生姜・小松菜・大根・人参・ねぎ	985kcal 33.3g
18	月	給食はありません（お弁当をお持ちください）							
19	火	マーボー春雨丼			棒ぎょうざ 中華風コンスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・ベーコン・液卵	米・春雨・油・砂糖・でんぷん・ごま油・ぎょうざ皮	にんにく・生姜・人参・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・にら・きゃべつ・ほうれん草・コーン	907kcal 36.4g
20	水	給食はありません（期末テスト1日目）							
21	木	給食はありません（期末テスト2日目）							
オリパラ オランダ料理									
22	金	黒砂糖ハン 手作りりんご ジャム			ヒュッツポット エルテンスープ	牛乳・豚肉・青えんどう・ベーコン	黒砂糖パン・砂糖・じゃが芋・油	りんご・レモン・人参・玉ねぎ・セロリー	771kcal 30.6g
25	月	えびピラフ			カントリーサラダ チリコンカン	牛乳・むきえび・ベーコン・ひよこ豆・豚ひき肉	米・油・バター・砂糖・じゃが芋	人参・玉ねぎ・きゅうり・きゃべつ・大根・レモン・にんにく・トマト	825kcal 30.4g
26	火	かて飯			ぎせい豆腐 お浸し なめこ味噌汁	牛乳・油揚げ・凍り豆腐・昆布・豚肉・押し豆腐・液卵	米・油・砂糖	ごぼう・人参・切干大根・いんげん・玉ねぎ・白菜・もやし・なめこ・ねぎ	754kcal 34.1g
27	水	五目タンメン		アロエ入り ヨーグルト	きゃべつオイスター炒め	牛乳・豚肉・むきえび・いか・なると・昆布・ベーコン・ヨーグルト	蒸し中華めん・油・ごま油・砂糖	生姜・にんにく・人参・白菜・たけのこ・ねぎ・きゃべつ・パイン缶・みかん缶・アロエ	677kcal 26.8g
28	木	ココアロール	ジョア		ミックスサラダ ポークブラウンシチュー	乳酸飲料・豆乳・ハム・豚肉	パン・小麦粉・砂糖・マーガリン・じゃが芋・油・バター・ざらめ	ビート・人参・きゅうり・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー	960kcal 32.2g
29	金	もろこしご飯			和風ミートローフ ハムサラダ 野菜スープ	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・液卵・味噌・ハム・ベーコン	米・もち米・でんぷん・砂糖・いりごま・油	コーン・きゃべつ・玉ねぎ・人参・大根・ほうれん草・切干大根・小松菜	726kcal 32.6g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 食材は果物以外全て加熱しています。
* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

11月の食育目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう！！



10月に使われた主な食材の産地



西東京農産物キャラクター
のめくみちゃんです。
地場野菜を食べよう！

食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	ほうれんそう	九州
玉ねぎ	北海道	小松菜	北海道
きゃべつ	群馬・西東京(田倉農園)	たけのこ	九州
大根	北海道・西東京(田倉農園)	セロリー	愛知
人参	北海道	おかひじき	千葉
もやし	栃木	万能ねぎ	静岡
ごぼう	青森	さやいんげん	埼玉
かぶ	青森	白菜	長野
長ねぎ	青森・千葉	えのき・しめじ・エリンギ	長野
生姜	高知	れんこん	茨城
にんにく	青森	ぶどう(甲斐路)	山梨
なす	栃木	りんご	青森・長野
青梗菜	静岡	秋鮭	北海道
さつまいも	千葉	もうかさめ	宮城
米	新潟・岩手・佐賀	鶏肉	宮城
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	群馬



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

《給食委員会の活動》

給食委員会の活動は、毎日の給食時間がスムーズに行われるよう配膳台の準備や片付け、給食当番のサポート、声かえや手伝いなどをします。その他では、毎月月間の食育目標を書いて教室に掲示、配膳室前で残乳チェックや片づけも行います。

《オランダ給食》2020年東京オリンピック・パラリンピック大会に向け、西東京市はホストタウンとしてオランダとの交流を進め大会を盛り上げていく取り組みをおこなっています。その一環として小中学校でオランダ給食を実施します。

《共通献立》西東京市では、子供達に進んで野菜を食べることを意識してもらうため、市内の保育園・小・中学校で地場の野菜を使った共通献立を実施しております。献立は「野菜たっぷり！小松菜チャーハン」です。

今月の地場野菜は、農家さんから届けられた小松菜やキャベツ、大根・人参などの野菜を使う予定です。

《お知らせ》・11月18日(月)上向台小学校が代休のため給食はありません。忘れずにお弁当をお持ちください。

・11月20日(水)・21日(木)期末考査のため給食はありません。3日目の22日(金)は給食があります。

～3学期の給食申込みについてのお知らせ～
通常級 特別支援学級

- ・1年43回 14,491円 ・1年44回 14,828円
- ・2年46回 15,502円 ・2年44回 14,828円
- ・3年42回 14,154円 ・3年43回 14,491円

提出期限は 11月7日 木曜日 です。

- ・振込みの際、学年の金額を間違えないようにお振込みください。
- ・申込書は専用の封筒に入れて全員提出してください。
- ・就学援助に申請されているご家庭は、就学援助「有」の欄に丸をつけて提出してください。振込みの必要はありません。

～申込み期日、厳守でお願いいたします～

旬の食べ物 きのことこ

きのこは秋が旬の食べ物です。最近では、人工栽培によって1年中食べることができるようになりました。

独特の味や香り、歯ざわりやぬめりがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。

給食で使用的是、しいたけ、しめじ、なめこ、マッシュルーム、えのきたけ、きくらげなどです。

しいたけ

日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけののど汁は、だし汁として利用できます。

しめじ

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ

独特のぬめりがあるのが特徴です。

マッシュルーム

欧米ではマッシュルームといえばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用しています。

えのきたけ

炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ

塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。