

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 主にエネルギーになる	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
2月	ひじきご飯		巨峰	おろしハンバーグ 玉ねぎの味噌汁	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・押し豆腐・豚ひき肉・味噌	米・砂糖・パン粉・油・でんぷん・じゃが芋	人参・ごぼう・玉ねぎ・大根・小松菜・ぶどう	773Kcal 32.3g
4水	味噌ラーメン		パンプキンパイ	キャベツとほうれん草ソテー	牛乳・豚ひき肉・味噌・ベーコン	蒸し中華めん・油・ゴマ・砂糖・ぎょうざ皮・粉糖	にんにく・生姜・ねぎ・もやし・にら・人参・小松菜・コーン・きゃべつ・かぼちゃ・ほうれん草	890Kcal 31.2g
5木	ご飯			にぎすのから揚げ 酢味噌和え 田舎汁	牛乳・にぎす・味噌・豚肉・豆腐・味噌	米・米粉・でんぷん・油・糸コン・じゃが芋	生姜・大根・人参・きゃべつ・ごぼう・小松菜	692Kcal 26.1g
いい歯の日の献立								
6金	さつまいもご飯		ジュース	豚肉生姜焼き かぶの漬物 ほうれん草の味噌汁	豚肉・豆腐・味噌	米・もち米・さつまいも・ごま油	りんごジュース・生姜・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・えのきだけ	660Kcal 22.2g
アメリカ料理								
9月	セルフハムカツバーガー			キャベツとみかんのサラダ トマトスープ	牛乳・ポークハム・ベーコン・液卵	パン・小麦粉・パン粉・油・砂糖・でんぷん	キャベツ・きゅうり・みかん缶・レズン・玉ねぎ・トマト缶・ピーマン	841Kcal 34.5g
10火	ミートカレーライス		お菓子な目玉焼き	三色サラダ	牛乳・豚ひき肉・ポークハム・粉寒天・カルピス	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき・まいたけ・ピーマン・ほうれん草・ネギ・レモン	879Kcal 24.4g
11水	給食はありません（午前授業）							
～読書月間～ぐりとぐら								
12木	きのこスパゲティ		ぐりとぐらのカステラ	豆腐のスープ	牛乳・豚肉・ベーコン・鶏肉・豆腐・液卵	スパゲティ・オリーブ油・小麦粉・砂糖・バター	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき・まいたけ・ピーマン・ほうれん草・ねぎ・レモン	797kcal 30.6g
～読書月間～大きなかぶ								
13金	どんどうけめし（鳥取県）			鶏肉のごまだれかけ 和風サラダ かぶのスープ	牛乳・豆腐・油揚げ・鶏肉・いちよつかまぼこ・ベーコン	米・油・砂糖・すりごま	ごぼう・人参・大根・きゅうり・かぶ・ほうれん草・ねぎ	728kcal 28.9g
16月	給食はありません（期末テスト1日目）							
17火	給食はありません（期末テスト2日目）							
モロッコ料理								
18水	あしたばパン		フルーツとナッツヨーグルト和え	レモンチキンタジン ひよこ豆シチュー	牛乳・鶏肉・ベーコン・ひよこ豆・ヨーグルト	パン・油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・バター・くるみ	にんにく・玉ねぎ・レモン・生姜・人参・とまと缶・さやいんげん・プルーン・洋なし缶・みかん缶	1026kcal 36.7g
西東京市共通献立								
19木	えびピラフ		りんご	カレーポトフ フレンチサラダ	牛乳・冷むきえび・ベーコン・豚肉・ウィンナー	米・油・バター・砂糖・じゃが芋	人参・玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・セロリー・かぶ・りんご	801kcal 30.6g
10/24は和食の日								
20金	ご飯			さばの一夜干し 五目豆 豚汁	牛乳・さば文化干し・大豆・鶏肉・ちくわ・豚肉・豆腐・味噌	米・糸コン・砂糖・油・里芋・こんにゃく	人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜	885kcal 42.6g
24火	給食はありません（お弁当をお持ちください）							
ニュージーランド料理								
25水	チーズパン			ハンギ（蒸し物） タロイモスープ	牛乳・さくらます・ベーコン・レンズ豆	チーズパン・さつまいも・里芋・白玉粉・でんぷん・油	ピーマン・赤ピーマン・コーン・きゃべつ・大根・人参・玉ねぎ・小松菜	753kcal 37.3g
エジプト料理								
26木	コシャリ		かぼちゃプリン	モロヘイヤのスープ	牛乳・豚ひき肉・レンズ豆・ベーコン・調理用牛乳・生クリーム	米・オリーブ油・発芽玄米マカロニ・でんぷん・油・砂糖・メープルシロップ	玉ねぎ・にんにく・生姜・人参・トマト缶・もやし・小松菜・モロヘイヤ・かぼちゃ	891kcal 31.2g
27金	あんかけ焼きそば		みかん	とうがん汁	牛乳・豚肉・いか・むきえび・ベーコン	蒸し中華めん・油・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ・白菜・もやし・冬瓜・大根・みかん	756kcal 30.8g
韓国料理								
30月	ビビンバチャーハン			豚肉韓国風味噌焼き トックスープ	牛乳・豚ひき肉・液卵・豚肉・味噌・鶏肉	米・油・砂糖・ごま油・いりごま・トック	生姜・ほうれん草・もやし・にんにく・ネギ・大根・人参・小松菜	858kcal 37.6g

*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!!

「共通献立」

西東京市では、子供たち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・中学校で地場野菜使った共通献立を実施しております。11月19日、地場産のきゃべつやかぶを使った「野菜たっぷり カレーポトフです」

*11月は、読書週間の献立や、オリパラ教育世界こどもプロジェクト「世界の料理」でいろいろな国の料理を取り入れた盛りだくさんの献立です。



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ぐみちゃんです。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	大豆もやし	栃木
大根	北海道・西東京(田倉農園)	モロヘイヤ	秋田
人参	北海道	白菜	長野
もやし	栃木	かぼちゃ	北海道
ごぼう	青森・群馬	なす	群馬
にら	山形・栃木	ピーマン	茨城
長ねぎ	青森	いんげん	山形
生姜	高知	白菜	長野
にんにく	青森	みかん	愛媛
セロリ	長野	りんご(トキ)(秋映)	青森・長野
れんこん	茨城	メルルーサ	アルゼンチン
きゅうり	埼玉	もうかさめ	宮城
米(新米)	新潟・千葉	鶏肉	鳥取
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	関東・静岡



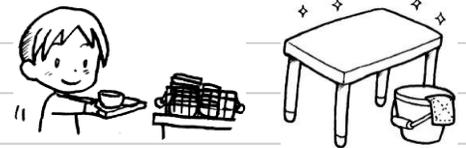
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

《給食委員会の活動》

給食委員会の活動は、コロナ禍の中、毎日の給食時間が安全、スムーズに行われるよう声かけ、配膳台の準備や片付け、給食当番のサポート、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します。

配膳室前では、毎日委員二人で牛乳パックリサイクルと片付けのお手伝いをします。

給食委員の仕事は毎日たくさんあり、日々頑張ってくれています。クラス皆さんも、安全な給食が行われるよう給食委員の声には耳を傾けて協力しましょう。



【お知らせ】・11月16日(月)・17日(火) 期末考査のため給食はありません。3日目の18日(水)は給食があります。

・11月24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27日(金) IJ学級は給食がありません。

～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

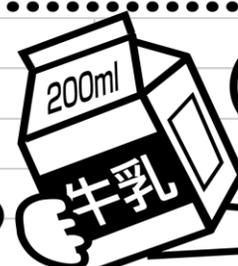
- ・1年48回 16,176円 ・1年48回 16,176円
- ・2年47回 15,839円 ・2年48回 16,176円
- ・3年43回 14,491円 ・3年45回 15,165円

提出期限は 11月6日 金曜日 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～

のも～



寒くなると牛乳の残りも増えてきます。
1・2年生はよく飲んでいます。
3年生の残りが多いので、しっかり飲みましょう！！

人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。

牛乳1本(200ml)には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。学校で1本、おうちでも1本は必ず飲むようにしましょう。