

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
1 月	もろこしご飯			焼きししゃも 小松菜辛子和え さつま汁	牛乳・子持ちししゃも・鶏肉・豆腐・味噌	米・もち米・サツマイモ・こんにゃく	ホールコーン・小松菜・白菜・人参・大根・ごぼう・ねぎ	638Kcal 29.1g
2 火	ピザトースト		サイダーゼリー	カレーポトフ	牛乳・ハム・シュレツドチーズ・豚肉・ウィンナー・粉寒天	食パン・オリーブ油・じゃが芋・砂糖	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・セロリー・人参・きゃべつ・洋梨缶・みかん缶	848Kcal 36.0g
めぐみちゃんメニュー								
4 木	しらすおろし サッパリスバゲティ		ふしぎな実の パイ	豚しゃぶサラダ	牛乳・塩昆布・しらす干し・おかか・豚肉	スパゲティ・オリーブ油・砂糖すりごま・パイ地・栗・粉糖	きゃべつ・レモン・きゅうり・かぼちゃ・洋梨缶・レーズン・大根	730Kcal 25.0g
5 金	ご飯			棒ぎょうざ ナムル むらくも汁	牛乳・豚ひき肉・豚肉・液卵・豆腐・出し昆布	米・ぎょうざの皮・ごま油・油・砂糖	ねぎ・きゃべつ・干しシタケ・生姜・にんにく・にら・大豆もやし・きゅうり・小松菜	691Kcal 29.3g
いい歯の日の献立								
8 月	五穀米ご飯			豚肉のアリソナソース 切干大根甘酢和え 具だくさん味噌汁	牛乳・黒豆・豚肉・油揚げ・味噌	もちぎび・もちあわ・米粒麦・米・でんぶん・油・砂糖・里芋	生姜・切干大根・小松菜・人参・らっきょう甘酢・しめじ・大根・ごぼう	773Kcal 32.1g
9 火	豚骨ラーメン			彩野菜にんにく炒め さつまいもチップス	牛乳・焼き豚・豚骨・出し昆布・豆乳	蒸し中華めん・油・さつまいも・粉糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・もやし・ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・赤ピーマン・小松菜	679Kcal 25.3g
10 水	給食はありません（午前授業）							
西東京市共通献立								
11 木	たっぷりきゃべつの ホイコーロー丼		ソイバナラ	トックスープ	牛乳・豚肉・味噌・豆乳アイス	米・米粒麦・油・砂糖・でんぶん・ごま油・トック・糸こんにゃく	にんにく・生姜・きゃべつ・人参・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・大根・小松菜	815kcal 30.3g
12 金	セルフハムカツ サンド			里芋サラダ イタリアンスープ	牛乳・ハム・液卵・鶏肉	ミルクパン・小麦粉・パン粉・油・砂糖も・じゃが芋・砂糖	きゅうり・人参・ホールコーン・生姜・玉ねぎ・ほうれん草・トマト	915kcal 37.4g
七五三お祝い献立								
15 月	ちらし寿司		ミルキーかりんとう	すまし汁	牛乳・出し昆布・油揚げ・むきエビ・のり・豆腐・もみじかまぼこ・スキんミルク・加藤練乳	米・砂糖・さつまいも・油	たけのこ・人参・レンコン・干し椎茸・かんぴょう・いんげん・ほうれん草ねぎ	788kcal 25.6g
16 火	肉汁つけうどん			五目きんぴらごぼう お好み焼き風オムレツ		五目きんぴらごぼう	五目きんぴらごぼう	906kcal 38.0g
17 水	給食はありません（期末テスト1日目）							
18 木	給食はありません（期末テスト2日目）							
19 金	菜飯			鶏の唐揚げ（甘だれ） ドレみそサラダ 五目汁	牛乳・しらす干し・鶏肉・ハム・みそ・クラッシュ大豆・豚肉・出し昆布	米・ごま油・上新粉・でんぶん・油・砂糖	大根・生姜・もやし・小松菜・ホールコーン・人参・ごぼう・ねぎ	787kcal 31.7g
22 月	さんまご飯			かりぼりあえ 吉野汁	牛乳・さんま・塩昆布・鶏肉・油揚げ	米・でんぶん・油・砂糖・糸こんにゃく	生姜・きゃべつ・キュウリ・人参・たくあん干し・ほうれん草	708kcal 25.6g
24 水	五目タンメン		フルーツ白玉	マーミナーチャンプル	牛乳・豚肉・むきエビ・いか・出し昆布・ハム	蒸し中華めん・油・ごま油・冷凍白玉・砂糖	生姜・にんにく・人参・白菜・たけのこ・ねぎ・もやし・パイン缶・もも缶・みかん缶	768kcal 28.4g
25 木	コーヒーロールパン			ポークブラウンシチュー ミックスサラダ	ジョア・調理用牛乳・ハム・豚肉・豚骨	コーヒーロールパン・小麦粉・砂糖・バター・じゃが芋・オリーブ油・油	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	873kcal 30.8g
26 金	ご飯			ハンバーグ レンコンマヨネーズ和え キムチにら味噌汁	牛乳・鶏ひき肉・液卵・みそ・ハム・豆腐・油揚げ・煮干し	米・油・生パン粉・砂糖・いりごま	玉ねぎ・れんこん・きゃべつ・人参・白菜キムチ・白菜・干しシタケ	768kcal 33.3g
29 月	ご飯			豚肉のしぐれ煮 お浸し 石狩なべ	牛乳・豚肉・味噌・おかか・銀鮭・出し昆布・西京味噌	米・油・じゃが芋	生姜・ごぼう・白菜・きゃべつ・人参・大根・ねぎ・ほうれん草・ホールコーン	722kcal 35.3g
30 火	麦ご飯 ブラックキーマカレー		みかん	糸寒天サラダ	牛乳・豚ひき肉・大豆・豚骨・糸寒天・ハム	米・米粒麦・油・じゃが芋・米粉・砂糖・ごま油	にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・きゅうり・きゃべつ・ホールコーン・みかん	720kcal 25.2g

*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・中学校で地場野菜を使った共通献立を実施しております。11月11日（木）は地場産のきゃべつを使った「たっぷりきゃべつのホイコーロー丼」です。

※11月は、読書週間の献立や、地場野菜取り入れためぐみちゃんメニュー（上向台小児童作品）の献立など盛りだくさんの給食です。



10月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	かぼちゃ	北海道
玉ねぎ	北海道	セロリ	長野
きゃべつ	群馬・群馬・田倉農園	白菜	長野
大根	北海道・田倉農園	ピーマン	茨城
人参	北海道・秋田	いんげん	埼玉・茨城
もやし	栃木	さつまいも	千葉
ごぼう	青森	かぶ	田倉農園
しめじ・えのき	長野	秋サケ	北海道
長ねぎ	青森・秋田	さば	ノルウェー
生姜	高知	りんご	長野
にんにく	青森	ひじき	三重
きゅうり	秋田・千葉		
青梗菜	静岡		
舞茸	新潟		
米(新米)	新潟・岩手	鶏肉	鳥取
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	関東・静岡



西東京農産物キャラクター
めぐみちゃん

11月の田倉農園さん予定

かぶ・大根・キャベツ
里芋・小松菜・人参



※ 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10日(水) 午前授業のため給食はありません。
- ・11月17日(水)・18日(木) 期末考査のため給食はありません。3日目の19日(金)は給食があります。
- ・11月26日(金) 1年生は校外学習のため給食はありません。

～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44回 14,828円 ・1年46回 15,502円
 - ・2年45回 15,165円 ・2年46回 15,502円
 - ・3年40回 13,480円 ・3年43回 14,491円

提出期限は 11月9日 火曜日 です。

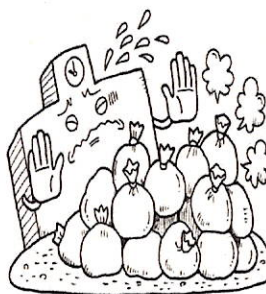
- ・振込みの際、学年の金額を間違えないようにお振込みください。
- ・申込書は専用の封筒に入れて全員提出してください。
- ・就学援助に申請されているご家庭は、就学援助「有」の欄に○をつけて提出してください。振込みの必要はありません。

～申込み期日、厳守でお願いいたします～

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると!

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。



寒くなると牛乳の残りも少しずつ増えてきます。牛乳は他の乳製品に比べてもカルシウムの吸収率が高い食品です。残さずしっかり飲みましょう