

11月の献立表

今月の給食目標「感謝して食べよう」

西東京市立柳沢中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	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 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1水	○	ひじきと豆のごはん	干ひじき,油揚げ,大豆	米,三温糖	にんじん,干し椎茸	751kcal 37.3g
		鮭のゆずみそ焼き	鮭,西京味噌		ゆず	
		かねだご汁	鶏肉,油揚げ	さつまいも,さつまいもでん粉	だいこん,にんじん,ほくさい 葉ねぎ,干し椎茸	
		みかん			みかん	
2木	○	ペッパーチキンONガーリックライス	鶏肉	米,マーガリン,オリーブ油	にんにく,パセリ	776kcal 31.2g
		大根の和風ポトフ	鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	だいこん,にんじん,キャベツ 玉葱,こまつな,しめじ	
		りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんご,りんごジュース	
6月	○	じゃこ入り菜めし	ちりめんじゃこ	米,白ごま,ごま油	こまつな	688kcal 24.4g
		鶏肉と大根の含め煮	鶏肉,生揚げ	こんにゃく,なたね油,三温糖	だいこん,たけのこ,ごぼう 干し椎茸,にんじん	
		みそ汁(白菜,えのき)	油揚げ,みそ		ほくさい,えのきたけ	
		芋ようかん	粉寒天,牛乳	さつまいも,三温糖		
7火	○	はちみつレモントースト		食パン,はちみつ,マーガリン	レモン	792kcal 30.0g
		鮭のクリームシチュー	鮭,ベーコン,牛乳,生クリーム	なたね油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,ほくさい,にんじん,グリーンピース	
		パンプキンサラダ	ポークハム		かぼちゃ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	
8水		給食はありません				
9木	○	小松菜チャーハン	豚肉	米,油,ごま油	たけのこ,にんじん,こまつな	737kcal 36.0g
		魚の香味揚げ	もうかさめ	薄力粉,でんぷん,油	しょうが,にんにく,ねぎ	
		中華卵スープ	たまご	でんぷん	玉葱,ねぎ,ほうれんそう	
10金	○	吹き寄せごはん	鶏,油揚げ	米,もち米,油,三温糖,さつまいも	にんじん,干し椎茸,しめじ	730kcal 31.4g
		ひじき入り厚焼き玉子	豚肉,干ひじき,たまご	油,三温糖	玉葱	
		麩のすまし汁	かまぼこ,豆腐	焼きふ	たけのこ,しめじ,あさつき	
13月	○	子狐ご飯	鶏肉,油揚げ	米,もち米,三温糖	にんじん,しょうが,えのきたけ	682kcal 31.4g
		いかの南蛮焼き	いか	三温糖	しょうが,ねぎ	
		里芋のみそ汁	みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	
		みかん			みかん	
14火	○	ご飯		米		797kcal 31.9g
		鰯の大根煮つけ	ぶり	三温糖	しょうが,だいこん	
		みそのっぺい汁	鶏肉,豆腐,みそ	さといも,こんにゃく,油,でんぷん	干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ ほうれんそう	
15水	○	チキンカレーライス	鶏肉	米,押麦,油,じゃがいも,薄力粉,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん しめじ,ブルーベリー	813kcal 23.4g
		ほうれんそうのサラダ	ポークハム	三温糖,白ごま	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,にんにく	
		みかん			みかん	
16木		給食はありません(期末考査1日目)				
17金		給食はありません(期末考査2日目)				
20月		給食はありません(期末考査3日目・保谷第二小学校休業日)				
21火	○	青豆ご飯	こんぶ,青大豆	米		705kcal 31.3g
		芋煮	豚肉	油,こんにゃく,さといも,三温糖	にんじん,だいこん,ねぎ,干し椎茸	
		青菜のおかか和え	鯉節		にんじん,ほうれんそう,キャベツ	
22水	○	ご飯		米		713kcal 29.9g
		きびなごのから揚げ	きびなご	薄力粉,でんぷん,油	しょうが	
		キャベツの梅おかかあえ	鯉節(おかか削り)	三温糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,もやし にんじん,練り梅	
24金	○	カレーチーストースト	豚肉,豆腐,油揚げ,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	800kcal 31.2g
		マカロニのクリーム煮	鶏肉,シュレットチーズ	食パン,油,上新粉	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,セロリ	
		みかん	ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	マカロニ,じゃがいも,薄力粉 バター,油	玉葱,にんじん,マッシュルーム ほうれんそう	
27月	○	豚肉のしぐれ煮ごはん	豚肉,たまご	米,押麦,油,しらたき,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ	683kcal 28.5g
		辛し和え			ほうれんそう,ブロッコリー,もやし	
		貝だくさん汁	油揚げ,刻み昆布,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
		柿			かき	
28火	○	ご飯		米		784kcal 28.7g
		キャベツメンチカツ	豚肉,豆腐,牛乳,たまご	油,薄力粉,パン粉,油,三温糖	玉葱,キャベツ	
		青のりポテト	あおのり粉	じゃがいも		
29水	○	みそ汁	油揚げ,わかめ,味噌		だいこん,ねぎ	739kcal 28.3g
		キャベツの和風スパゲティ	豚肉,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,キャベツ,にんじん,しめじ ねぎ,ピーマン	
		ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも,油,三温糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱	
		野菜いっぱいにんじんケーキ	たまご,牛乳	バター,三温糖,薄力粉	かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん,にんじん	
30木	○	ご飯		米		774kcal 33.5g
		れんこんバーグ	鶏肉,たまご,豆腐	でんぷん,パン粉,三温糖	れんこん,生しいたけ,ねぎ	
		ごまあえ		白ごま,三温糖	こまつな,キャベツ,ブロッコリー,もやし にんじん	
		田舎汁	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。

西東京市の小学生・中学生が考案した めぐみちゃんメニュー

今年も、西東京市産業振興課で市内の野菜や果物を使った「めぐみちゃんメニュー」を募集しました。応募メニューの中から選ばれたアイディアは、プロが商品化し、市内飲食店にて期間限定で販売します。

11月29日の給食では、柳沢中学校1学年の生徒が考案した、**【野菜いっぱいにんじんケーキ】**を作ります。にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうが入った体が喜びヘルシーなケーキです。おたのしみに♪

地場産の野菜を食べよう！ 西東京市共通献立

西東京市では、子どもたちに「野菜を食べること」を意識してもらうために、今年も11月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産物を使用した共通献立を実施することにしました。

献立名は**【大根の和風ポトフ】**です。本校では11月2日に、地場産の大根やキャベツ、小松菜などを使用して実施します。西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

野菜を好きになってくれたらうれしいな。

