

# 11月こんだてよていひょう



かんしゃのきもちでしょくじをしよう

令和4年 10月 31日  
小金井市立 東小学校  
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 火	きのこごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ さわにわん	米 もち米 なたね油 さとう かたくりこ	牛乳 とりにく ぶたにく 油あげ とうふ	ぶなしめじ エリンギ ほししいたけ えのきたけ にんじん えだまめ かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	623 kcal 22.4 g
2 水	えびクリームライス ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ くだもの	米 バター なたね油 こむぎこ さとう	牛乳 むきえび とりにく ベーコン なまクリーム ピザチーズ	にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ セロリ ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	654 kcal 21.5 g
4 金	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう ささかまの2しょくあげ しらたまポンチ	ちゅうかめん こむぎこ なたね油 しらたまこ さとう	牛乳 ぶたにく ほたてがい かまぼこ さつまあげ いか むきえび ささかまぼこ あおのり	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ ねぎ みかん缶 パナップ缶 もも缶 りんご缶	678 kcal 29.2 g
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき にびたし ごもくじる	米 麦 エッグケアマヨネーズ	牛乳 なまざけ 油あげ ぶたにく とうふ かまぼこ	にんじん こまつな はくさい たまねぎ	634 kcal 28.4 g
8 火	ほうとう ぎゅうにゅう こまつなごまあえ さつまいもむしパン	ほうとう さといも こむぎこ なたね油 白いりごま さとう 白すりごま バター さつまいも	牛乳 とりにく 赤みそ たまご	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな りょくとうもやし	565 kcal 18.8 g
9 水	ひよこまめのカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ	米 麦 サラダ油 じゃがいも サラダ油 バター こむぎこ はちみつ 白いりごま ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく ひよこまめ わかめ ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	661 kcal 22.1 g
10 木	ショートニングパン ぎゅうにゅう とうふハンバーグ こむぎいも やさしいコンソメスープ	ショートニングパン なたね油 パンこ さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	596 kcal 24.7 g
11 金	はしのひ				
	まめいりちゅうかおこわ ぎゅうにゅう はくさいとにくだんこのスープ くだもの	米 もち米 ごま油 さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく なたね油 大豆 赤みそ	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい みかん	590 kcal 23.2 g
14 月	おやこどん ぎゅうにゅう はりはりサラダ さといものみそしる	米 麦 なたね油 さとう はるさめ ごま油 さといも	牛乳 たまご とりにく かまぼこ ちりめんじゃこ ポークハム わかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	たまねぎ ほししいたけ みつば きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	655 kcal 27.4 g
15 火	むぎごはん やきのり ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ ゆでもやし ぐだくさんのみそしる	米 麦 かたくりこ さとう なたね油 こんにゃく	牛乳 やきのり ししゃも とりにく 油あげ 白みそ 赤みそ	ねぎ こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ	603 kcal 24.8 g
16 水	ナシゴレン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりフォー くだもの	米 バター なたね油 フォー	牛乳 ベーコン とりにく	とうがらし にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ ピーマン みずな みつば トマト レモン りんご	588 kcal 18.9 g
17 木	ベーコンとあおなのペペロンチーノ ぎゅうにゅう ミネストローネ てづくりマドレーヌ	スパゲッティ オリーブ油 なたね油 さとう バター こむぎこ	牛乳 ベーコン ウィンナー いんげんまめ たまご	こまつな キャベツ にんにく パセリ とうがらし にんじん たまねぎ セロリ	693 kcal 21.6 g
18 金	しょくいくのひ				
	キムタクごはん ぎゅうにゅう えどこがねじる くだもの	米 ごま油 白いりごま さとう こむぎこ なたね油	牛乳 ぶたにく とりにく 白みそ 赤みそ	しょうが にんじん きざみたくあん はくさいキムチ ごぼう おおくらだいこん はくさい こまつな しんとりな みかん	642 kcal 18.4 g
22 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポルシチ ポテトサラダ	ねじりパン さとう グラニューとう なたね油 じゃがいも	牛乳 きなこ ぶたにく ウィンナー なまクリーム	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ かぶ パセリ きゅうり とうもろこし	623 kcal 22.8 g
24 木	わしよくのひ				
	はいがごはん ぎゅうにゅう さかなのカレーあげ こんぶキャベツ さつまじる	米 はいが米 かたくりこ なたね油 ごま油 こんにゃく さつまいも	牛乳 さば きざみこんぶ 赤みそ 白みそ	にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	671 kcal 25.6 g
25 金	ルーローハン ぎゅうにゅう はくさいのスープ くだもの	米 なたね油 白こんにゃく さとう かたくりこ ごま油	牛乳 ぶたにく うずらのたまご とりにく	たけのこ ねぎ にんにく にんじん はくさい えのきたけ りんご	671 kcal 26.5 g
28 月	わかめごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのコロッケ せんぎりキャベツ こんさいじる	米 じゃがいも さとう パン こむぎこ なたね油	牛乳 わかめ ぶたにく やきちくわ 油あげ 赤みそ 白みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	683 kcal 21.9 g
29 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのしおこうじやき ひじきのいために じゃがいものわかめのみそしる	米 なたね油 いとこんにゃく さとう じゃがいも	牛乳 なまざけ ひじき さつまあげ とうふ わかめ 白みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ こまつな	592 kcal 26.9 g
30 水	たかなめし ぎゅうにゅう いかシューマイ だびじる	米 麦 ごま油 さとう 白いりごま なたね油 しゅうまいのかわ かたくりこ こんにゃく さといも	牛乳 たまご いか とりにく なまあげ	たかなづけ ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	650 kcal 26.5 g

## 和食を見直そう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存知ですか。ここでいう「和食」とは、ただ単に日本の料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、米を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

<今月の地産地消>

こまつな さつまいも にんじん だいこん はくさい  
しんとり菜 大蔵大根

<今月の給食>

18日(金) 江戸こがね汁

大蔵大根やしんとり菜などの江戸東京野菜や、小金井市産の野菜をふんだんに使って「すいとん」を作ります。調味料は、明治時代から伝統のある「糍屋(こうじや)の昔みそ」、東京あきる野の醤油蔵「キッコゴの丸大豆しょうゆ」を使います。

30日(水) 高菜めし いかシューマイ だぶ汁

熊本県から「高菜めし」、佐賀県から「いかシューマイ」「だぶ汁」の郷土料理を作ります。だぶ汁の語源は、煮くずれしにくい材料で“ざぶざぶ”作ることから、なまって、「だぶ汁」と呼ばれるようになったそうです。

◎11月の給食費の引き落としは、11月7日(月)に行われます。

口座の金額の確認をよろしくお願いします。