



11月こんだてひょう



町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン			ビタミン
4	火	牛乳 コロコロ根菜ガッパオライス こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	精白米 さつまいも 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 大豆油	赤ピーマン こまつな にんじん	にんにく 玉ねぎ れんこん 黄ピーマン えだまめ キャベツ レモン果汁	561 kcal 21.6 g 19.4 g 1.5 g	4日 「FC町田ゼルビア応援給食」 11月4日（火）19:00から町田市立陸上競技場でF C町田ゼルビアと、オーストラリアの都市メルボルンをホームタウンとするメルボルン・シティFCの試合が行われる予定で、この試合が11月唯一のホームゲームです。 F C町田ゼルビアの栄養管理アドバイザーである浜野さんに提供していただいたゼルビアの選手の皆さんが食べている料理のレシピを、給食用にアレンジしました。選手や小学生に不足しがちなカルシウムがしっかりとれるメニューです。 7日 「島根県の料理(あまさぎの南蛮漬け)」 島根県の出雲地方では、旧暦の10月（新暦11月）、全国から神々が出雲に集まり、結婚。恋愛、健康など、様々な縁について会議が行われると言われています。 「まいだけ」は飯南町の特産品で、そのまいだけを使った「まいだけごはん」は島根県の郷土料理です、島根県では「ワカサギ」のことを「アマサギ」といい、南蛮漬けは定番の郷土料理です。 12日 「埼玉県の料理(みそポテト)」 11月14日は「埼玉県民の日」。「みそポテト」は秩父地方に古くから伝わる郷土料理。平地の少ない秩父地方では、古くから畑作が行われ、収穫したジャガイモで小ぶりなものを田炉裏で焼き、味噌だれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。農家では、農作業の合間に「小屋飯（こぢゅうはん）」として食べられてきました。現在では、おやつやおつまみ、おかずと様々なシーンで親しまれています 13日 「茨城県の料理(とぼろ納豆)」 11月13日は「茨城県民の日」。「そばろ納豆」は「しょぼろ納豆」とも呼ばれます。秋に収穫した大豆で納豆をつくり、近所やお寺等に配る際、余った納豆を長い間食べられるように工夫をこらした。納豆と切干大根を合わせて、塩やしょうゆなどに漬け込んだ水戸市の伝統的な料理。切干大根は、3日間天日と寒風にさらし、最後の夜に夜風で凍らせる。歯ごたえが良いのが特徴です。 25日 「まっくう給食(手巻き鮭寿司)」 東京文化財ウィークに合わせて、まっくう給食を提供します。「まっくう」とは、田畑東遺跡（小山町）で発見された、町田市指定有形文化財「中空土偶頭部」をモデルに生まれました。「まちだ」で発見された「中空土偶」なので、「まっくう」と名づけられました。 今回は、パッケージにまっくうが描かれた「手巻きのり」を提供します。その手巻きのりで上手に鮭を混ぜ込んだ寿司飯を巻いて食べてくださいね。 26日 「11月お誕生日給食(ぶどうゼリー)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
		5	水	牛乳 チンジャオロース丼 ワンタンスープ 果物（みかん）	ぶた肉	牛乳	精白米 麦 砂糖 片栗粉 UI-ブ リタンの皮	米油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな	
6	木	牛乳 秋野菜のカレーライス ひじきとえだまめのサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	精白米 麦 さつまいも 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし	590 kcal 20.7 g 18.5 g 1.7 g	
7	金	牛乳 まいだけごはん あまさぎの南蛮漬け キャベツの塩昆布あえ のっぺい汁	油揚げ かつお節 とり肉	牛乳 わかさぎ 塩昆布	精白米 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油 大豆油	にんじん ピーマン	まいだけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 大根 しいたけ ねぎ	489 kcal 19.8 g 17.0 g 2.2 g	
10	月	牛乳 フレンチトースト 糸寒天サラダ きのこチャウダー	たまご ベーコン	牛乳 糸寒天	ソフトフランス パン 砂糖 さつまいも 米粉	バター 米油	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ	443 kcal 17.7 g 18.3 g 2.2 g	
11	火	牛乳 コーンピラフ フライドチキン ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	牛乳	精白米 片栗粉 じゃがいも	米油 大豆油	にんじん トマト	マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	561 kcal 16.5 g 16.1 g 2.7 g	
12	水	牛乳 肉汁うどん ほうれん草と白菜のおひたし みそポテト	かつお節 ぶた肉 油揚げ 花かつお	牛乳	砂糖 うどん じゃがいも 小麦粉	米油 大豆油	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ はくさい	519 kcal 21.9 g 21.7 g 2.6 g	
13	木	牛乳 麦ごはん そばろ納豆 小松菜ともやしのおひたし けんちん汁	かつお節 とり肉 納豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 砂糖	米油	ねぎ こまつな にんじん	しょうが 切干大根 えのき もやし 大根 ねぎ	481 kcal 22.7 g 15.3 g 1.6 g	
14	金	牛乳 ブルコギ丼 韓国風サラダ わかめスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	精白米 麦 砂糖	米油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ	521 kcal 24.1 g 17.1 g 2.0 g	
18	火	牛乳 さつまいもご飯 鮭の塩焼き えのきと小松菜の和え物 豚汁	鮭 かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳	精白米 さつまいも こんにゃく	米油	こまつな にんじん	えのき 大根 ねぎ	503 kcal 27.3 g 17.4 g 2.7 g	
19	水	牛乳 ナンピザ マセドアンサラダ コーンクリームスープ	ベーコン 青大豆 とり肉	牛乳 チーズ	ナン じゃがいも 砂糖	米油	ピーマン トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	502 kcal 22.1 g 22.7 g 3.0 g	
20	木	牛乳 麦ごはん 春雨ともやしのサラダ キムチ豆腐 果物（りんご）	ぶた肉 豆腐	牛乳	精白米 麦 じゃがいもはる さめ 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	にんじん にら	もやし きゅうり えのき キャベツ 白菜キムチ ねぎ りんご	529 kcal 22.2 g 16.8 g 1.8 g	
21	金	牛乳 五穀ご飯 さばのみりん焼き 五目きんぴら 大根とえのきのみそ汁	鯖 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 五穀米 砂糖 じゃがいも しらたき	米油	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 えのき ねぎ	527 kcal 15.4 g 10.1 g 2.4 g	
25	火	牛乳 手巻き鮭寿司 ほうれん草ともやしのごま和え 飛鳥汁	鮭 かつお節 とり肉	牛乳 のり 牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま	野沢菜 ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ	471 kcal 23.1 g 13.6 g 2.1 g	
26	水	発酵乳 豚骨風豆乳ラーメン 肉まん風蒸しパン はくさいときゅうりのゆかりあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 豆乳	発酵乳	ラーメン 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油	にんじん ねぎ ゆかり	玉ねぎ もやし とうもろこし だけのこ しいたけ ねぎ しょうが はくさい きゅうり ぶどうゼリー	433 kcal 19.0 g 9.4 g 2.3 g	
27	木	牛乳 わかめごはん 厚焼き玉子 切り干し大根のサラダ きのこ汁	とり肉 かつお節 たまご 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	にんじん	しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり もやし 大根 えのき しめじ しいたけ	525 kcal 24.8 g 19.7 g 2.5 g	
28	金	牛乳 ハニーレモントースト フレンチサラダ ボークビーンズ	ぶた肉 大豆	牛乳	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 米油	にんじん トマト グリーンピース	レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	597 kcal 23.6 g 28.8 g 2.7 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

