



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		
2	月	牛乳 麦ごはん 味付けのり キャベツの塩昆布あえ 塩肉じゃが 果物（柿）	かつお節 ぶた肉	牛乳 味付のり 塩昆布	精白米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖	米油	にんじん グリーンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 柿	520 kcal 18.2 g 10.9 g 1.6 g	2日 「まっくう給食」 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」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」をモデルにして生まれたキャラクターで、「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「味付け海苔」を提供します。
4	水	牛乳 麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ 豆乳入りみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 海藻ミックス	精白米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 米油 ごま油	にんじん	しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ ごぼう ねぎ	654 kcal 27.4 g 27.4 g 2.2 g	
5	木	牛乳 秋野菜のカレーライス ひじきと枝豆のサラダ みかん	ぶた肉	牛乳 ひじき	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 トマト 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 みかん	589 kcal 18.8 g 18.1 g 1.7 g	
6	金	牛乳 黒砂糖パン チーズ入り洋風卵焼き コールスローサラダ ABCスープ	ウィンナー たまご ぶた肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	黒砂糖パン 砂糖 マカロニ	米油	ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ きゅうり セロリ にんにく 玉ねぎ	560 kcal 28.6 g 25.0 g 3.0 g	4. 6～13日 「学芸会コラボ給食」 今月の13日と14日は「学芸会」。学芸会に向けて、各学年の演目の内容をヒントにした給食が登場します。 4日：3年生 6日：1年生 9日：みどりの教室 10日：5年生 11日：4年生 12日：2年生 13日：6年生 何でこのメニューになったのかは、お昼の放送や一口メモで紹介しますので、お楽しみに！
9	月	牛乳 セルフハンバーガー 揚げごぼうのサラダ ポトフ	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 大豆油 ごま油	トマト にんじん こまつな	玉ねぎ もやし きゅうり ごぼう キャベツ	619 kcal 28.4 g 31.2 g 3.3 g	
10	火	牛乳 メキシカンライス カラフルサラダ オレンジケーキ	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	精白米 小麦粉 砂糖	米油 豆乳バター	にんじん トマト グリーンピース 赤ピーマン	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄ピーマン みかん	634 kcal 17.7 g 23.4 g 1.9 g	
11	水	牛乳 ターメリックライス エビのクリームソースがけ マセドアンサラダ メロンゼリー入りサイダーボンチ	とり肉 えび 青大豆	牛乳 生クリーム	精白米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁 もも とうもろこし きゅうり みかん りんご 洋ナシ メロンボールゼリー	630 kcal 21.1 g 22.1 g 1.9 g	17日 「埼玉県の料理(ゼリーフライ)」 11月14日は「埼玉県民の日」。「ゼリーフライ」は埼玉県行田市のご当地グルメで、名前からプルプルしたゼリーを想像する人もいるかもしれませんが、おからを使った衣のないコロッケのような料理です。何で「ゼリーフライ」って名前になったのかというと、小判型のフライのため、「銭（ぜに）フライ」と呼ばれていたのが、どんどん変化して「ゼリーフライ」という名前になったそうです。 また、埼玉県は今が旬の里芋の生産量が全国トップクラスということで、里芋をたっぷり使った「芋の子汁」も一緒にしてみました。芋がたっぷりの献立、よくかんで食べてくださいな。
12	木	牛乳 わかめごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜ともやしのおひたし 野菜と豆腐のみそ汁	赤魚 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 麦 片栗粉 砂糖	大豆油	こまつな にんじん	えのき もやし キャベツ ねぎ	523 kcal 26.6 g 16.0 g 3.5 g	
13	金	牛乳 ミートソーススパゲッティ れんこんチップスサラダ 桃ゼリー	ぶた肉	牛乳 アガー	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 大豆油	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ れんこん キャベツ きゅうり もやし もも	586 kcal 20.6 g 21.5 g 2.2 g	
17	火	牛乳 ゆかりごはん ゼリーフライ キャベツときゅうりの甘酢和え 芋の子汁	おから かつお節	牛乳	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さといも	米油 大豆油	ゆかり にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しめじ	541 kcal 16.5 g 17.6 g 2.8 g	20日 「山梨県の料理(ほうとう)」 11月20日は「山梨県民の日」。「ほうとう」は、平らに切った「ほうとうめん」をたっぷりの具材と共にみそ仕立ての汁で煮込んだもので、「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と言われるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理。地域によっては「のしれい」「のしこみ」とも呼ばれるそうです。 稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。 野菜がたっぷりで、栄養もたっぷりの料理ですので、たくさん食べてくださいな。
18	水	牛乳 麦ごはん 鯖の韓国風焼き 小松菜ともやしのナムル わかめスープ	サバ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 麦 砂糖	ごま油 ごま	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ	559 kcal 16.4 g 13.2 g 3.0 g	
19	木	牛乳 三色そばろ丼 即席漬け 大根とえのきのみそ汁	とり肉 たまご かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 砂糖	米油	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ 大根 えのき ねぎ	566 kcal 29.1 g 21.3 g 2.2 g	
20	金	牛乳 ほうとう ししゃもの磯辺揚げ 糸寒天サラダ 果物（りんご）	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも あおのり 糸寒天	こんにゃく 冷凍ほうとう 小麦粉 砂糖	米油 大豆油	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ りんご	538 kcal 25.2 g 23.6 g 2.5 g	24日 「和食給食(まごわやさしい)」 9月下旬に職員室前の掲示版に表示していた「まごわやさしい」という言葉の意味を覚えていませんか？ 日本では昔から、米を主食に、野菜、芋、魚介、海藻などが入った副食という食生活を続けてきました。和食に使われる伝統的な食品の頭文字をとったのが、「まごわやさしい」。これらの食品を毎日の料理にまんべんなく使うだけで、自然に栄養バランスの良い食事になると言われています。 「ま」は「豆類」、「こ」は「ごま等の種実類」、「わ」は「わかめなどの海藻類」、「や」は「野菜」、「さ」は「魚」、「し」は「しいたけなどのきのこ類」、「い」は「芋類」です。 24日の給食には「まごわやさしい」全ての食材が入っています。食べるときに全て入っているかチェックしてくださいな。
24	火	牛乳 さつまいもご飯 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	さけ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 さつまいも 砂糖	ごま	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ 大根 えのき ねぎ	503 kcal 26.0 g 17.4 g 2.8 g	
25	水	牛乳 麦ごはん 鶏肉の西京焼き もやしと小松菜の辛子和え 呉汁	とり肉 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 砂糖	米油	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが もやし ねぎ	555 kcal 28.1 g 20.1 g 2.6 g	
26	木	発酵乳 みそラーメン 和風サラダ 抹茶蒸しパン	かつお節 ぶた肉 豆乳	発酵乳 わかめ	ラーメン 砂糖 小麦粉 小豆	米油 ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	469 kcal 18.2 g 10.9 g 2.7 g	 26日 「11月お誕生日給食(抹茶蒸しパン)」 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きます。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。
27	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	593 kcal 23.6 g 28.1 g 2.7 g	
30	月	牛乳 丸パン さつまいもコロッケ キャベツとコーンのサラダ 白菜のクリームシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	丸パン さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 大豆油 バター	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム はくさい	627 kcal 16.6 g 27.4 g 2.8 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。

