



11月こんだてひょう



2024. 10. 31
町田市立金井小学校

			こんだて	主な食材と働き			たんぱく質 脂質 エネルギー 食塩相当量	一口メモ
日	曜日	牛乳		血、肉、骨をつくる	熱ゆ力になる	体の調子を整える		
1	金	牛乳	わかめごはん 菊花蒸し 磯あえ 大根のみそ汁 <small>風をつかまえた ウィリアム</small>	牛乳 わかめご飯の具 ふた肉 とり肉 きざみのり わかめ 豆腐 油揚げ みそ	精白米 麦 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ ねぎ ホールコーン 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根	24.5g 14.3g 501kcal 2.4g	<p>「おはなし給食」 11月は読書月間です。おはなし給食と題し、図書室とコラボレーションします。絵本に登場する料理を給食で出したり、給食で使った食材や料理に関連する本を図書室で紹介したりします。</p> <p>8日 「いい歯の日給食」 11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。しっかり噛むことを意識できるよう、食物繊維の多い野菜や、耳つきの食パン等、噛みこたえのある食材を取り入れます。よく噛むことで唾液が出て、虫歯や歯周病を防ぐことができます。</p> <p>12日 「まっくう給食」 東京文化財ウィークに合わせて、縄文のまちだにちなみ、縄文時代の食を紹介する給食を作る予定です。詳しくは給食だよりをご覧ください。</p> <p>15日 「七五三お祝い給食」 七五三をお祝ひしてきつねちらしを作る予定です。</p> <p>18日 「食育の日」 ～アイラブ和食の日～ 毎月19日は食育の日です。世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう季節の和食や郷土料理を紹介していきます。今月はいがくり揚げを紹介します。肉団子に短く切ったそうめんをまぶして油で揚げます。そうめんをいがくりのとげに見立てます。</p> <p>21日 「11月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れています。11月にお誕生日を迎える皆さんには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。</p> <p>22日 「和食の日給食」 24日の和食の日になんで、和食献立です。かつおぶしと煮干しからだしをとり、ごはんはまいたけを入れる予定です。</p> <p>25日 「FC町田セルビア応援給食」 選手と同じものを食べて、FC町田セルビアを応援しましょう！詳しくは給食だよりをご覧ください。</p> <p>28日 「世界の料理給食」 ～インドネシア共和国～ 5年生が総合的な学習の時間で、インドネシア共和国とオンライン交流を行います。そこで、給食ではインドネシア料理を紹介いたします。ガドガドはピーナッツを使ったサラダですが、給食では、練りごまで代用します。</p>
5	火	牛乳	さつまいもごはん たらぬ焼焼き 荳わかめのきんぴら かきたま汁 <small>ふしぎな てまえ</small>	牛乳 助宗たら ふた肉 荳わかめ 豆腐 たまご	精白米 さつまいも 米サラダ油 砂糖 つきごんにやく 白いりごま かたくり粉	ゆず果汁 ごぼろ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	26.9g 13.1g 503kcal 2.7g	
6	水	牛乳	ポークカレーライス 青大豆とひじきのサラダ くだもの <small>りんごがひとつ</small>	牛乳 ふた肉 干ひじき 青大豆	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん りんご トマトケチャップ キャベツ きゅうり りんご	20.9g 13.9g 541kcal 2.2g	
7	木	牛乳	ねぎチャーハン チッスサラダ サンラータンスープ <small>せかいで さいしょの ポテトチップス</small>	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご	精白米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 米白絞油	にんじん 干し椎茸 キャベツ ねぎ グリーンピース もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ ホールコーン チンゲン菜	20.2g 19.5g 505kcal 2.6g	
8	金	牛乳	白いんげん豆のトースト チキンピーズ 揚げごぼろのサラダ <small>パンどろぼう</small>	牛乳 ベーコン いんげん豆ペースト ピザチーズ とり肉 大豆 生クリーム	食パン 米サラダ油 ノンエックマヨネーズ じゃがいも 砂糖 米粉 米白絞油 ごま油	玉ねぎ パセリ しょうが にんじん トマトケチャップ トマトフォンデュ もやし グリーンピース きゅうり 小松菜 ごぼろ	24.7g 24.5g 544kcal 3.0g	
11	月	牛乳	麦入りごはん 豆腐の中華煮 パンサンスー くだもの <small>あたまに かきの木</small>	牛乳 ふた肉 豆腐	精白米 麦 米サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	しょうが 干し椎茸 にんじん だけのこ 白菜 ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり かき	21.6g 13.5g 526kcal 2.0g	
12	火	牛乳	古代米ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーサラダ 縄文風塩スープ <small>おじいちゃん おじいちゃん おじいちゃん</small>	牛乳 味付けのり さば あさり ペビーぼたて わかめ	精白米 黒米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー ホールコーン もやし 玉ねぎ にんじん 小松菜	23.4g 15.9g 504kcal 2.2g	
13	水	牛乳	ナン 豆カレーシチュー わかめ入りサラダ <small>ジャックと 豆の木</small>	牛乳 ふた肉 ひよこ豆 大豆 わかめ	ナン 米サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトケチャップ トマトピューレ りんごソース もやし 玉ねぎ ホールコーン	21.3g 21.3g 500kcal 2.6g	
14	木	牛乳	パセリ入りライス きのこクリームがけ きらきらサラダ きらきらゼリー <small>きらきら さがし</small>	牛乳 とり肉 チーズ 糸寒天 寒天	精白米 バター 米サラダ油 米粉 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ エリンギ ふなしめじ きゅうり ホールコーン キャベツ レモン果汁 りんごジュース	20.9g 16.2g 543kcal 1.5g	
15	金	牛乳	きつねちらし ゆず風味おひたし 豚汁 <small>こんたの おつかい</small>	牛乳 油揚げ ふた肉 みそ 豆腐	精白米 砂糖 米サラダ油 じゃがいも つきごんにやく	干し椎茸 にんじん れんこん 白菜 きゅうり ゆず果汁 ごぼろ 大根 ねぎ	20.8g 15.6g 522kcal 2.8g	
18	月	牛乳	ゆかりごはん いがくり揚げ きのこのおひたし すまし汁 <small>もりの こびとたち</small>	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	精白米 麦 かたくり粉 そうめん 米白絞油 砂糖	ゆかり ねぎ 小松菜 えのきたけ もやし ホールコーン にんじん 白菜 干し椎茸	21.5g 16.9g 509kcal 2.1g	
19	火	牛乳	麦入りごはん さばのごまみそだれかけ 和風大根サラダ けんちん汁 <small>ぬくぬく</small>	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	精白米 麦 砂糖 白いりごま ごま油 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼろ ねぎ	23.5g 16.5g 538kcal 2.1g	
20	水	牛乳	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも キャベツとじゃこのレモンあえ <small>むぎばだけ</small>	牛乳 とり肉 生揚げ ししゃも ちりめんじゃこ	精白米 麦 米サラダ油 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	24.4g 16.0g 562kcal 2.0g	
21	木	発酵乳	塩焼きそば あおりのこふきいも 白玉入りフルーツポンチ <small>おそはおぼけ</small>	乳酸菌飲料 ふた肉 あおりの	蒸し中華めん 米白絞油 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 冷凍白玉	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ にんじん キャベツ もやし ピーマン みかん缶 ミックスフルーツ(りんご・桃・梨)	14.1g 9.1g 522kcal 1.7g	
22	金	牛乳	まいたけごはん そぼろ入りたまご焼き キャベツのおかかあえ じゃがいものみそ汁 <small>おしゃべりな たまごやき</small>	牛乳 とり肉 油揚げ たまご 削り節 豆腐 わかめ みそ	精白米 もち米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	にんじん まいたけ グリーンピース ねぎ もやし キャベツ 大根 えのきたけ	24.0g 17.3g 505kcal 2.6g	
25	月	牛乳	ごはん・ひじきの甘辛ふりかけ チキンリルガーリックハンニースソースがけ 小松菜と春雨のナムル 白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮 <small>アーノルド・ローベルの へんてこな料理</small>	牛乳 ひじき 削り節 ちりめんじゃこ とり肉 焼き竹輪 ふた肉 生揚げ 調整豆乳	精白米 米サラダ油 砂糖 はちみつ 春雨 白すりごま ごま油 さつまいも 米粉	にんにく 玉ねぎ りんごソース 赤パプリカ 黄パプリカ もやし 小松菜 白菜 にんじん ふなしめじ	30.8g 20.7g 634kcal 2.4g	
26	火	牛乳	ブルコギ丼 にらたまスープ <small>オオカミと 石のスープ</small>	牛乳 ふた肉 豆腐 たまご	精白米 米サラダ油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン 干し椎茸 にんじん にら	28.3g 14.8g 555kcal 2.7g	
27	水	牛乳	とりごぼろピラフ カリカリ揚げ たんぼぼスープ <small>おなべおなべ にえたかな?</small>	牛乳 とり肉 大豆 ふた肉	精白米 麦 バター 米サラダ油 砂糖 米白絞油 かたくり粉 さつまいも	ごぼろ にんじん もやし 干し椎茸 れんこん 玉ねぎ キャベツ 菊のり グリーンピース	19.5g 17.1g 517kcal 2.4g	
28	木	牛乳	ナシゴレン ガドガド風サラダ ソトアヤム <small>りこうな子ども 「りこうな子ども」</small>	牛乳 とり肉 うすら卵	精白米 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 白ねりごま 春雨	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 にんじん キャベツ グリーンピース レモン果汁 小松菜 しょうが もやし ねぎ	23.4g 17.4g 500kcal 1.7g	
29	金	牛乳	田舎うどん とり天 さっぱりサラダ くだもの <small>からすの てんぷらさん</small>	牛乳 ふた肉 油揚げ とり肉	冷凍うどん 米サラダ油 ごま油 小麦粉 かたくり粉 米白絞油 オリーブ油 砂糖	ごぼろ 大根 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	23.3g 24.6g 540kcal 3.0g	

☆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。

☆11月分の給食費の引き落としは、12月2日です。口座残高のご確認をお願いいたします。