11月 こんだてひょう

町田市小山田小学校

～新米食べ比べ月間～

11月からいよいよ新米になります！9月から10月末までは、秋田県産「あきたこまち」でした。
11月はお米屋さんにお願いして、5種類のお米が給食に登場します！ぜひ、品種ごとの「甘み」「粘り」「香り」の違いを感じ取ってみてください。（その他の日は、埼玉県産コシヒカリです）

6日（金）	秋田県産	あきたこまち
11日（水）	新潟県産	コシヒカリ
24日（火）	北海道産	ゆめぴりか
27日（金）	山形県産	雪若丸（ゆきわかまる）
30日（月）	富山県産	富富富（ふふふ）

日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	○	古代米ごはん まっくうのり さわらのみそやき キャベツのおひたし 季節野菜のすまし汁 まちだ縄文キャラクター「まっくう」！裏面に紹介しています！**ま**ちだで見つかった中空土偶（ちゅうくうどぐう）です！	牛乳　焼きのり　さわら みそ　豆腐　わかめ	米　黒米　あぶら　さとう	こまつな　**キャベツ**　もやし にんじん　とうがん　しいたけ えのきたけ　ねぎ　ほうれんそう	525 kcal 28.9 g 15.9 g 2.2 g
3 火		ぶんかの日				
4 水	○	ひきにくたまねぎ丼 ポテト入りナムル りんご じゃがいもを千切りにして、揚げてカリカリにしてナムルにまぜています。やみつきになるおいしさです！	牛乳　ぶたにく 大豆ミート	米　あぶら　さとう かたくりこ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　**こまつな** しょうが　もやし　きゅうり りんご	588 kcal 22.0 g 20.4 g 1.7 g
5 木	○	まっちゃあげパン 大根サラダ ミネストローネ かたぬきチーズ 今回は、抹茶を使った揚げパンにしました！チーズはあの有名なキャラクターの絵柄です！お楽しみに！	牛乳　ベーコン ぶたにく　レンズまめ チーズ	コッペパン　あぶら グラニュー糖　さとう ごまあぶら　じゃがいも	**だいこん**　きゅうり　にんじん コーン　セロリー　たまねぎ **キャベツ**	588 kcal 23.2 g 25.6 g 2.9 g
6 金	○	**ごはん（あきたこまち）** カレイのマヨコーンやき 海藻サラダ とりにくの塩麹スープ	牛乳　あぶらかれい　わかめ とりにく　豆腐	米　あぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら　春雨	クリームコーン　コーン　にんじん パセリ　きゅうり　もやし だいこん　ねぎ　**こまつな**	563 kcal 26.1 g 19.9 g 1.8 g
9 月	○	栗の五目ごはん 野菜のみぞれあえ 豆乳のまろやか味噌汁 菊花みかん １０月にくりのケーキを作りました。今回は、定番くりの五目ごはんを作ります。	牛乳　とりにく　あぶら揚げ わかめ　豆腐　みそ 豆乳	米　もち米　くり あぶら　さとう ごまあぶら　さつまいも	にんじん　しめじ　さやいんげん はくさい　きゅうり　えのきたけ **だいこん**　たまねぎ　ねぎ　みかん	522 kcal 21.2 g 14.4 g 2.7 g
10 火	○	みそつけめん ねぎチャーシュー ツナポテト餃子 町田産ゆずはちみつゼリー ツナポテトぎょうざは、じゃがいもをマッシュして、炒め玉ねぎとツナを合わせた具を餃子にします！	牛乳　ぶたにく　なると みそ　焼き豚　ツナ	あぶら　ごまあぶら 白いりごま　白すりごま 蒸し中華麺　じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん もやし　**キャベツ**　ねぎ　にら コーン　しなちく　たまねぎ	564 kcal 24.5 g 21.7 g 3.0 g
11 水	○	ごはん（コシヒカリ） 鮭の塩焼き チーズサラダ 秋田県郷土料理きりたんぽ汁 炊きたてのご飯をすりつぶして杉の串に巻き付けて焼いた「きりたんぽ」を汁に入れます！	牛乳　さけ プロセスチーズ　とりにく	米　あぶら　さとう ごまあぶら　きりたんぽ	**キャベツ**　もやし　きゅうり にんじん　コーン　はくさい しめじ　**こまつな**	581 kcal 27.9 g 19.0 g 2.0 g
12 木	○	さつ豆ごはん 春雨サラダ 豚汁 菊花みかん さつまいも、しらす、大豆を揚げてたれにからめて、あつあつのごはんにまぜます！	牛乳　大豆　しらす干し ぶたにく　豆腐　みそ	米　あぶら　さつまいも さとう　春雨　ごまあぶら こんにゃく　じゃがいも	キャベツ　もやし　きゅうり にんじん　きくらげ　ごぼう **だいこん**　**こまつな**　みかん	581 kcal 21.8 g 20.7 g 2.4 g
13 金	○	豚すき丼 れんこんのきんぴら おかしなお菓子なめだまやき いよいよ作品展。今回は、なんと「大きな目玉焼き！？」と見間違うような、驚きの見た目をしたゼリーを作ります！	牛乳　ぶたにく　豆腐 みそ　さつま揚げ 寒天　カルピス	米　あぶら　しらたき 焼きふ　さとう　かたくりこ つきこんにゃく　さとう	しょうが　たまねぎ　えのきたけ にんじん　しいたけ　ねぎ　**こまつな** れんこん　さやいんげん　黄桃缶	575 kcal 23.2 g 12.6 g 1.5 g
16 月		ふりかえきゅうぎょう日				
17 火	○	うめじゃこごはん 千草焼き 白菜のゆず風味 呉汁	牛乳　かつおぶし ちりめんじゃこ　ぶたにく たまご　大豆　豆腐 みそ　わかめ	米　あぶら　さとう じゃがいも	カリカリ梅　しいたけ　たまねぎ **にんじん**　**こまつな**　はくさい もやし　ゆず果汁　**だいこん** しめじ　**ねぎ**	557 kcal 26.2 g 17.6 g 2.9 g
18 水	○	チキンピラフ 豆と雑穀のサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳　とりにく えんどうまめ　ひよこまめ 白いんげんまめ　生クリーム	米　あぶら　有塩バター さとう　ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ　**にんじん**　しめじ ピーマン　きゅうり　**かぶ** **キャベツ**　たまねぎ　かぼちゃ	568 kcal 20.1 g 19.2 g 2.3 g
19 木	○	五穀ごはん さつまいもの炒り鶏 焼きししゃも 即席漬け	牛乳　とりにく さつま揚げ　大豆 ししゃも　塩昆布	米　五穀米　あぶら 板こんにゃく　さつまいも さとう	しょうが　ごぼう　**にんじん** たけのこ　れんこん　干ししいたけ さやいんげん　きゅうり **キャベツ**　切干しだいこん	596 kcal 24.5 g 19.6 g 2.3 g
20 金	○	これぞ王道！スパゲティナポリタン キャベツのレモンサラダ 【小山田給食】手作りスイートポテト 今月の小山田給食は「スイートポテト」給食室でひとつずつ手作りします！小山田小の近くでもさつまいもがとれます。	牛乳　ベーコン　ウインナー パルメザンチーズ　生クリー ム　白いんげんまめ	スパゲティ　有塩バター さとう　あぶら さつまいも	**にんじん**　たまねぎ　マッシュルーム トマト缶　ピーマン　**キャベツ** きゅうり　えだまめ　コーン　レモン	566 kcal 19.5 g 17.6 g 2.0 g
23 月		勤労感謝の日				
24 火	○	**ごはん（ゆめぴりか）** ジャンボ餃子 即席漬け（たくあん） 大根のみそ汁 手作りジャンボぎょうざ！大きくておいしい大人気メニューです！	牛乳　ぶたにく とりにく　みそ	米　あぶら　ごまあぶら かたくりこ　ぎょうざの皮 さとう　焼きふ	にんにく　しょうが　**キャベツ** **ねぎ**　にら　もやし　**にんじん** 切干しだいこん　たくあん ごぼう　**だいこん**　しめじ	561 kcal 22.6 g 19.9 g 2.4 g
25 水	○	マロンロール フレンチサラダ チキンビーンズ りんご パン屋さんイチオシの「マロンロールパン」が登場します！	牛乳　とりにく　大豆	あぶら　さとう 有塩バター　小麦粉 じゃがいも	キャベツ　きゅうり　**にんじん** たまねぎ　トマト缶　りんご	615 kcal 22.4 g 26.6 g 2.1 g
26 木	野菜ジュース	**【たてわり給食（お弁当）】** ビーンズキーマカレー 白身魚のフライ キャベツと福神漬け たてわりでお弁当をたべます！給食室で愛のこもったカレー弁当を作ります！	鶏ひき肉　大豆　ホキ	米　おおむぎ　あぶら さとう　有塩バター 小麦粉　パン粉	白ブドウとほうれん草ジュース にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ **にんじん**　トマト缶　ピーマン 黄パプリカ　ふくじんづけ　**キャベツ**	619 kcal 22.9 g 15.6 g 2.4 g
27 金	○	**ごはん（雪若丸）** サバのごまみそだれ キャベツのおかか和え 岩手県郷土料理いもの子汁 里芋を中心に、とりにく、にんじん、とうふ、こんにゃく、ねぎなど具沢山なのが特徴です！	牛乳　さば　みそ かつおぶし　とりにく　豆腐	米　あぶら　さとう ごま　こんにゃく **さといも**	**キャベツ**　もやし　**にんじん** ごぼう　**だいこん**　しめじ　**ねぎ**	600 kcal 25.8 g 25.2 g 1.8 g
30 月	○	**ごはん（富富富）** 八宝豆腐 華風きゅうり りんご 八宝菜に豆腐を入れたアレンジ料理。うずらの卵が入ります！	牛乳　ぶたにく うずら卵　豆腐	米　あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	にんにく　しょうが　**にんじん** たけのこ　たまねぎ　しいたけ **チンゲンサイ**　きくらげ　**ねぎ** きゅうり　**だいこん**　りんご	550 kcal 22.7 g 16.9 g 2.2 g

※学校行事や食材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。　　♪**太字**の食材は、地場農作物を使用する予定です。
※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。
　アレルギーや献立の詳細については栄養士までご相談ください。