１１月のこんだてひょう①

令和8年10月29日　　小平市立小平第二小学校

日	曜日	主　食	牛乳	おかず	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 kcal たんぱく質 g 食塩相当量
2	月	ごはん	○	菊花蒸し 白菜の昆布あえ みそ汁	牛乳，豚肉，鶏卵， 木綿豆腐，油揚げ， 塩吹き昆布， 赤みそ，白みそ	七分つき米， でんぷん，もち米， きび糖	玉ねぎ，しょうが， にんにく，はくさい， にんじん，こまつな， 大根，ねぎ	582 19.6 2.1
4	水	胚芽パン	○	マカロニグラタン ABCスープ りんご	牛乳，鶏肉， 青大豆，粉チーズ， ベーコン	胚芽パン，油， マカロニ，小麦粉， マーガリン， ソフトパン粉， じゃがいも， ＡＢＣマカロニ	玉ねぎ，ほうれんそう， 生マッシュルーム， にんにく，セロリー， にんじん，キャベツ， ホールトマト，りんご	618 24.4 3.5
5	木	きのこごはん	○	里芋のコロッケ いそ煮 冬瓜のスープ	油揚げ，牛乳， 豚肉，芽ひじき， 大豆，さつまあげ， わかめ，鶏肉	七分つき米，油， 白いりごま， 小麦粉，さといも， じゃがいも， きび糖， ソフトパン粉， 乾燥マッシュポテト	しめじ，まいたけ， えのきだけ，玉ねぎ， にんじん，とうがん， こまつな	650 22.5 2.6
6	金	くきわかめ ごはん	○	きびなごと さつまいもの からあげ 切干し大根のサラダ 豆腐の中華煮	茎わかめ，油揚げ， ちりめんじゃこ， 牛乳，きびなご， 豚肉，木綿豆腐， うずらの卵水煮	七分つき米，油， 白いりごま， 小麦粉，でんぷん， さつまいも， きび糖，ごま油	にんじん，キャベツ， こまつな，切干し大根， しょうが，にんにく， 玉ねぎ，たけのこ水煮， はくさい，みずな， しめじ	664 24.5 3.0
9	月	スパゲティ ナポリタン	○	パリパリサラダ がまくんのクッキー	豚肉，粉チーズ， 牛乳，鶏卵	スパゲッティ， 油，きび糖， 上白糖，小麦粉， マーガリン， チョコチップ， コーンフレーク	にんにく，しょうが， にんじん，玉ねぎ， 生マッシュルーム， 青ピーマン，ごぼう， キャベツ，大根	550 18.6 2.0
10	火	ごはん	コーヒー牛乳	さわらの ゆずみそかけ じゃこサラダ 豚汁	牛乳コーヒー， さわら，白みそ， ちりめんじゃこ， 豚肉，木綿豆腐， 油揚げ，赤みそ	七分つき米，油， きび糖，ごま油， 板こんにゃく， じゃがいも	しょうが，ゆず， キャベツ，緑豆もやし， にんじん，ごぼう， 大根，ねぎ	593 24.6 2.1
11	水	ビーンズ ピザトースト	○	まるごとかぶサラダ ベーコン煮	ベーコン，大豆， ピザ用チーズ， 牛乳， うずらの卵水煮	食パン，油， きび糖，じゃがいも	玉ねぎ，青ピーマン， 生マッシュルーム， かぶ，キャベツ， にんじん，ケール	531 22.0 2.9
12	木	チキンライス	○	なんでもせん切り サラダ ポトフ みかん	鶏肉，牛乳， ウインナー	七分つき米，油， きび糖， 白いりごま， じゃがいも	にんじん，玉ねぎ， 生マッシュルーム， 冷凍グリンピース， 大根，キャベツ，かぶ， きゅうり，にんにく， セロリー，ケール， みかん	573 15.5 2.3
13	金	さつまいも ごはん	○	魚のみそソースかけ 酢の物 春雨スープ	牛乳，モウカザメ， 八丁みそ，赤みそ， わかめ，鶏肉， 木綿豆腐	七分つき米， さつまいも， 黒いりごま， 小麦粉，でんぷん， きび糖，はるさめ	しょうが，玉ねぎ， なし，キャベツ，大根， にんじん，ねぎ， こまつな	566 17.8 2.4
16	月	チキンピラフ	○	ゆず風味サラダ ひよこ豆と白菜の スープ スイートポテト	鶏肉，牛乳， ひよこ豆	七分つき米，油， マーガリン， きび糖，さつまいも	玉ねぎ，にんじん， 生マッシュルーム， 冷凍グリンピース， 冷凍ホールコーン， キャベツ，かぶ，ゆず， こまつな，はくさい， ほうれんそう，りんご缶	604 18.9 1.9
17	火	大豆ごはん	○	あじの にんにくみそ焼き 三色ごま和え すまし汁	大豆，牛乳， ちりめんじゃこ， あじ，赤みそ， きなこ，木綿豆腐， なると，わかめ	七分つき米，油， 白いりごま， きび糖，ごま油， 白すりごま	しょうが，にんにく， ほうれんそう， 緑豆もやし，にんじん， えのきだけ，ねぎ	560 27.1 3.0
18	水	黒砂糖パン	○	スペイン風オムレツ えのきのサラダ ミネストローネ	牛乳，鶏肉，鶏卵 ウインナー	黒砂糖パン，油， じゃがいも， きび糖， ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ，赤ピーマン， えのきだけ，にんじん， キャベツ，こまつな， レモン，にんにく， セロリー，ホールトマト	576 21.5 2.6
19	木	ドライカレー	○	ドレッシングサラダ ももゼリー	豚肉，大豆，牛乳， 粉寒天	七分つき米，油， きび糖，上白糖	にんにく，しょうが， 玉ねぎ，にんじん，なし， 青ピーマン，こまつな， ホールトマト， レーズン，キャベツ，	600 19.1 2.0

１１月のこんだてひょう②

令和8年10月29日　　小平市立小平第二小学校

日	曜日	主　食	牛乳	おかず	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 kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
20	金	みそ煮込み うどん	○	ちくわのゆかり揚げ さつまいもサラダ みかん	豚肉，生揚げ， 赤みそ，白みそ， 焼きちくわ	生めん，油， 小麦粉，上新粉， さつまいも，きび糖	にんじん，大根， ごぼう，しめじ， ねぎ，ゆかり粉， ブロッコリー，玉ねぎ， キャベツ，みかん	567 24.1 4.2
24	火	五目豆ごはん	○	さばの香味焼き みそ汁 りんご	大豆，芽ひじき， 牛乳，さば， 油揚げ，わかめ， 赤みそ，白みそ	七分つき米，油， 糸こんにゃく	にんじん，ごぼう， しょうが，ねぎ，大根， 玉ねぎ，こまつな， りんご	525 21.9 2.5
25	水	そばめし	○	ベイクドポテト 卵スープ	豚肉，牛乳， ベーコン，鶏卵	七分つき米， 蒸し中華めん，油， じゃがいも， マーガリン， でんぷん	にんじん，玉ねぎ， 干ししいたけ， たけのこ水煮，しめじ， こまつな	538 16.7 2.8
26	木	じゃこ菜めし	○	焼きししゃも 豆乳みそ汁 あべかわおさつ	ちりめんじゃこ， 牛乳，ししゃも， わかめ，木綿豆腐， 赤みそ，白みそ， 無調整豆乳，きなこ	七分つき米，油， さつまいも，きび糖	こまつな，にんじん， 大根，ねぎ	569 18.9 1.9
27	金	アップル トースト	○	さつまいもの ポタージュ カレービーンズ	牛乳，無調整豆乳， 生クリーム，大豆	食パン，きび糖， マーガリン，油， さつまいも， でんぷん， じゃがいも	りんご，セロリー， 玉ねぎ	601 17.4 2.3
30	月	しょうゆ ラーメン	○	ツナ揚げぎょうざ わかめサラダ	豚肉，わかめ， 牛乳，ツナレトルト	蒸し中華めん，油， ごま油，でんぷん， 餃子の皮，小麦粉， きび糖	にんにく，しょうが， 緑豆もやし，こまつな， 干ししいたけ，ねぎ， キャベツ，にら， 玉ねぎ，にんじん，大根	589 20.3 3.1

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

おいしいな通信

１１月の給食目標は、「感謝の心で食事をしよう」です。いただきます・ごちそうさまをしっかりと言うことや、苦手な食べ物にチャレンジすることも、感謝を伝える方法の一つです。できることからやってみましょう。

今月の小平野菜

こまつな　キャベツ　とうがん　にんじん
かぶ　ケール　はくさい　ほうれんそう
ブロッコリー　ねぎ　大根　さつまいも
さといも　ゆず　なし



11月23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう！



わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。わたしたちは、こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。そして、学校給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。その人たちに感謝して、給食をいただきましょう。

生産する人



農作物や水産物、畜産物などをつくったり、とったりしてくれます。

運んでくれる人



給食をつくる学校や給食センターまで、農産物などをトラックなどで運んでくれます。

献立作成・調理する人

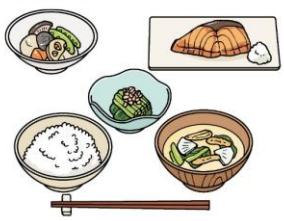


栄養士の先生は献立を考えてくれます。また給食は調理員さんたちがつくってくれます。

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013（平成25）年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



和食文化を支える　いろいろなだし



こんぶ
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。

かつおぶし
かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。

煮干し
いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干ししいたけ
しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。

