11がつのこんだて

令和8年11月
小平市立小平第五小学校
校 長 屋代 弘一

日	曜日	牛乳	こんだて	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
4	水	牛乳	こうやどうふのたきこみごはん めひかりのこめこあげ おひたし とうふとわかめのみそしる 11/3は高野豆腐の日	ぶたにく こうやどうふ こんぶ ぎゅうにゅう めひかり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しちぶつきまい あぶら こめこ じゃがいも	にんじん ほししいたけ えだまめ にんにく **こまつな** **キャベツ だいこん** えのきたけ **ねぎ**	584 22.2 2.3
5	木	牛乳	しせんどうふどん たまごスープ りんご	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	しちぶつきまい おしむぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん **こまつな しいたけ** はくさい **ねぎ** りんご	601 23.0 2.3
6	金	牛乳	かみかみごはん いかのねぎしおやき さつまあげとこまつなのいためもの うちまめじる 11月8日は いい歯の日	ぎゅうにゅう いか さつまあげ うちまめ なまあげ みそ	しちぶつきまい いろいろまい ごまあぶら こんにゃく あぶら さんおんとう さといも	しょうが にんにく **ねぎ** にんじん **こまつな** ごぼう **だいこん** ぶなしめじ	571 23.5 2.1
9	月	牛乳	ビビンバ わかめスープ オレンジフルーツポンチ 給食委員会コラボ献立	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	しちぶつきまい おしむぎ あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん ぜんまい **しいたけ** きりぼしだいこん だいずもやし **ほうれんそう** たまねぎ りんご缶 みかん缶 おうとう缶 みかんジュース	587 18.3 2.0
10	火	牛乳	チリビーンズライス ゆずドレッシングサラダ りんご 給食委員会コラボ献立	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	しちぶつきまい あぶら じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら	にんにく たまねぎ **にんじん** なす エリンギ ピーマン ホールトマト **キャベツ** **だいこん こまつな** ホールコーン **ゆず** りんご	615 20.4 1.4
11	水	牛乳	しょうゆラーメン フライドさつま こんにゃくサラダ	ぶたにく なると ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん あぶら さんおんとう ごまあぶら さつまいも こんにゃく ごま	にんにく しょうが もやし だいずもやし きくらげ **ねぎ** **ほうれんそう キャベツ** **にんじん**	601 19.2 2.6
12	木	牛乳	ごはん さばのてりやき れんこんのきんぴら さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しちぶつきまい ごまあぶら あぶら こんにゃく さんおんとう ごま さつまいも	しょうが **にんじん** れんこん **だいこん** ごぼう えのきたけ **こまつな**	608 22.5 2.0
13	金	牛乳	まっちゃきなこあげパン うずらたまごとやさいのスープ わかめサラダ よくかんでたべましょう！	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご わかめ	こめこミックスパン あぶら じょうはくとう じゃがいも さんおんとう	たまねぎ **にんじん かぶ** **はくさい キャベツ だいこん** ホールコーン	568 24.2 2.2
16	月	牛乳	しろごまタンタンうどん だいずとジャコのあげに はやか みかん×ポンカン	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ こんぶ	れいとううどん あぶら しろねりごま さんおんとう しろすりごま ごまあぶら でんぷん さつまいも	たまねぎ **にんじん はくさい** **しいたけ ねぎ** はやか	651 23.7 2.1
17	火	牛乳	キムたくごはん かくれんぼたまごやき ゆずかあえ かぶのみそしる 給食委員会コラボ献立	ベーコン ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひじき あぶらあげ とうふ みそ	しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さんおんとう さといも	たくあん **はくさいキムチ** **ねぎ** たまねぎ えのきたけ **キャベツ こまつな にんじん** **ゆず かぶ**	603 23.9 2.6
18	水	牛乳	さんまのかばやきどん とりごぼうじる みかん	さんま ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しちぶつきまい こめこ はくりきこ あぶら さんおんとう でんぷん さといも ごまあぶら	しょうが ごぼう **だいこん** えのきたけ **ねぎ こまつな** みかん	692 23.1 1.6
19	木	牛乳	ゆずはちみつトースト こだいらやさいのクリームシチュー たまねぎドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	しょくパン バター はちみつ グラニューとう あぶら さつまいも はくりきこ さんおんとう	**ゆず** セロリー たまねぎ **にんじん はくさい かぶ** **ブロッコリー カリフラワー** エリンギ **キャベツ だいこん** **こまつな**	574 19.2 2.4
20	金	はっこうにゅう	ごはん さけのもみじやき きりぼしだいこんのいために あきやさいのとんじる 11月24日は「和食の日」 ラッキーにんじん★	はっこうにゅう さけ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	しちぶつきまい こんにゃく あぶら さんおんとう ごま さといも ごまあぶら	しょうが **にんじん** きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう **だいこん** まいたけ **こまつな** **ねぎ**	561 23.2 2.0
21	土	牛乳	うみのしあわせライス（カレー） フレンチドレッシングサラダ ゆうやけゼリー おはなし給食 『パンダのポンポン 青空バーベキュー』	たら いか ほたてがい あさり とうにゅう ぎゅうにゅう かんてん	しちぶつきまい おしむぎ じゃがいも オリーブあぶら はくりきこ あぶら さんおんとう じょうはくとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ **にんじん ケール** **キャベツ ブロッコリー** ホールコーン みかんジュース	634 19.4 2.0
25	水	牛乳	ジャージャーめん えんぴつのてんぷら（はるまき） けしゴムのおろしあえ おはなし給食 『はれときどきぶた』	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん さつまいも はるまきのかわ はくりきこ ごま	きゅうり もやし にんにく しょうが **ねぎ** たまねぎ たけのこ **にんじん** ほししいたけ ホールコーン ごぼう きりぼしだいこん **キャベツ こまつな だいこん**	673 26.2 2.8
26	木	牛乳	チキンライス あつあつのスープ（コーンチャウダー） おやつプリン おはなし給食 『バムとケロのさむいあさ』	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう かんてん なまクリーム	しちぶつきまい オリーブあぶら バター あぶら はくりきこ じょうはくとう コーンスターチ	**にんじん** たまねぎ ホールコーン ピーマン エリンギ クリームコーン **ケール バターナッツかぼちゃ**	651 18.7 1.7
27	金	牛乳	ごはん ししゃものからあげ さといもとぶたにくのうまに かぶのおかかあえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ わかめ おかか	しちぶつきまい こめこ はくりきこ あぶら さといも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ **はくさい** **にんじん しいたけ こまつな** **かぶ**	588 21.0 1.6
30	月	牛乳	ミルクパン コテージパイ スコッチブロス ゆめオレンジ 世界の料理めぐり ～イギリス～ 柑橘の紅まどんなと同じ品種	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ミルクパン じゃがいも バター オリーブあぶら こめこ あぶら おしむぎ	にんにく たまねぎ **にんじん** ホールトマト セロリー **かぶ** **キャベツ ケール** ゆめオレンジ	579 23.7 2.1

★**太字**は小平市産の食材を使用する予定です。
※食材などの都合により献立を変更することがあります。※果物・ミニトマトを除き全て加熱調理をしています。
※献立の栄養価（エネルギー・たんぱく質等）は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で算出しています。

11月 給食だより

11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



おなか☆Good食育劇場



おわんってすごい！



和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

給食室のクラスルーム

学習用端末（chromebook）で、給食室のクラスルームを作りました。給食の写真や調理の様子、レシピなどを載せています。
ぜひご覧ください！

今月の小平産食材

バターナッツかぼちゃ　大根　にんじん　かぶ　小松菜　ほうれんそう　白菜　ケール　キャベツ　長ねぎ　ブロッコリー　カリフラワー　さといも　さつまいも　しいたけ　きくらげ　白菜キムチ　ゆず

