

11月 毎週水曜日は図書コラポ給食



11がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和4年 小平市立小平第十三小学校

| 日 | こんだてめい | | | ざいりょうめい | | | エネルギー (中学年) |
|-----|----------------------|-----|--------------------------------------|--|---|--|-------------|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | おもにエネルギーのもとになる食べ物 | おもに体をつくるもとになる食べ物 | おもに体の調子を整えるもとになる食べ物 | |
| 1火 | カレーうどん | 牛乳 | すのもの こうちゃケーキ | 生うどん、油、でんぷん、さとう、小麦粉、バター | 牛乳、豚肉、わかめ、たまご | にんじん、玉葱、長ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり | 693 kcal |
| 2水 | チャーハン | 牛乳 | とりにくからあげ やさいスープがまくんのクッキー | 七分つき米、アルファ化米、こま油、白ごま、さとう、小麦粉、でんぷん、油、バター、ココロクチョコチップ | 牛乳、豚肉、なたね、鶏肉、たまご | にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、レモン、玉葱、キャベツ、こまつな | 712 kcal |
| 4金 | こうやどうふのそぼろごはん | 牛乳 | やさいのにももの かぶのみそ汁 | 七分つき米、アルファ化米、油、さとう、じゃがいも、こんにゃく | 牛乳、鶏肉、高野豆腐、赤みそ、白みそ | にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉葱、さやいんげん、かぶ、かぶ菜、えのきたけ | 590 kcal |
| 7月 | まるごとアップルトースト | 牛乳 | クロケット コールスローサラダ エルテンスープ | パン、バター、さとう、じゃがいも、オリーブ油、小麦粉、パン粉 | 牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー、えんどう豆 | りんご、レモン、玉葱、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、にんにく、セロリ | 616 kcal |
| 8火 | かみかみわかめごはん | 牛乳 | はたはたのてんぷら ごもきんぴら いはいのひ | 七分つき米、卵、アルファ化米、油、さとう、もちきびだかきび、もちあわ、白ごま、小麦粉、上新粉、こんにゃく、里いも | 牛乳、炊込みわかめ、はたはた、たまご、生揚げ、薩摩揚げ、赤みそ、白みそ | ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、こまつな | 609 kcal |
| 9水 | コーンチャめし | 牛乳 | にぎやかなおでん いもようかん | 七分つき米、アルファ化米、油、里いも、こんにゃく、ちくわぶ、さとう、さつまいも | 牛乳、焼き竹輪、はんぺん、揚げホール、がんもどき、つみれ、うすら卵、昆布、粉寒天 | 冷凍ホールコーン、だいこん | 648 kcal |
| 10木 | キムチラーメン | 牛乳 | わかめサラダ サターアングター | 蒸中華種、油、こま油、白ごま、さとう、小麦粉、黒砂糖 | 牛乳、豚肉、赤みそ、わかめ、たまご | にんにく、しょうが、にんじん、白菜キムチ、もやし、こまつな、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、玉葱 | 618 kcal |
| 11金 | ごはん | 牛乳 | チーズのひ さけのひ もやしのひ ほしのひ | 七分つき米、バター、油、アルファ化米、じゃがいも、こんにゃく、里いも、でんぷん | 牛乳、ベーコン、生鮭、ヒザチーズ、豚肉、豆腐 | 玉葱、マッシュルーム(水煮)、パセリ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ | 641 kcal |
| 14月 | バターライスの クリームソースかけ | 牛乳 | かぶサラダ さつまいもチップス | 七分つき米、アルファ化米、バター、油、小麦粉、生クリーム、さとう、さつまいも、粉糖 | 牛乳、鶏肉 | にんにく、玉葱、にんじん、きゅうり、マッシュルーム(水煮)、かぶ、かぶ菜、冷凍グリーンピース、冷凍ホールコーン | 672 kcal |
| 15火 | ごもくうどん | 牛乳 | ツナサラダ ふっかつごへいもち | 生うどん、油、さとう、アルファ化米、白ごま | 牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ、赤みそ | にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱 | 603 kcal |
| 16水 | ブルコギどん | 牛乳 | わかめスープ バムケロのやまもりドーナツ | 七分つき米、こま油、アルファ化米、さとう、油、でんぷん、白ごま、小麦粉 | ヤクルト、豚肉、わかめ、鶏肉、豆腐 | にんにく、玉葱、にんじん、たけのこ、水煮、しめじ、長ねぎ | 693 kcal |
| 17木 | スパゲティ かくれんぼミートソース | 牛乳 | れんこんのシャキシャキサラダ ふかしいも | スパゲッティ、油、さとう、こま油、さつまいも | 牛乳、豚肉、粉チーズ | 玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、セロリ、ホールトマト、れんこん、キャベツ、冷凍ホールコーン | 704 kcal |
| 18金 | ゆかりごはん | 牛乳 | さといものコロッケ ゆでキャベツ はくさいのみそ汁 | 七分つき米、じゃがいも、アルファ化米、白ごま、油、里いも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉 | 牛乳、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ | 玉葱、にんじん、キャベツ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ | 623 kcal |
| 19土 | ナシ(やきめし) | 牛乳 | サテ(やきとり) サオトスープ(チキンスープ) | 七分つき米、白練りごま、アルファ化米、油、こま油、さとう、はるさめ、じゃがいも | 牛乳、ベーコン、いか、鶏肉、うすら卵 | 玉葱、にんじん、赤ピーマン、たけのこ、水煮、万能ねぎ、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ | 645 kcal |
| 22火 | ナンピザトースト | 牛乳 | ふっかつキャロットポターージュ ブロッコリーサラダ | ナン、油、アルファ化米、じゃがいも、バター、生クリーム、パン、さとう | 牛乳、ベーコン、ウィンナー、ヒザチーズ | にんにく、玉葱、生マッシュルーム、ピーマン、ホールトマト、ブロッコリー、クリームコーン、にんじん、キャベツ、冷凍ホールコーン | 665 kcal |
| 24木 | ごはん | 牛乳 | さわらのさいきょうやき ひじきのいそに とんじる | 七分つき米、アルファ化米、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも | 牛乳、さわら、白みそ、豆腐、西京みそ、大豆、干しじき、薩摩揚げ、かまぼこ、豚肉、油揚げ、赤みそ | しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ | 619 kcal |
| 25金 | キムチチャーハン | 牛乳 | ちゅうかスープ むしプリン | 七分つき米、卵、アルファ化米、白ごま、こま油、でんぷん、油、はるさめ、さとう | 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご | にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、たけのこ、水煮、しめじ、こまつな | 617 kcal |
| 28月 | ごまみそラーメン | 牛乳 | はくさいのおかかあえ だいがくいも | 蒸中華種、油、さつまいも、白練りごま、白ごま、さとう、こま油、黒ごま | 牛乳、豚肉、赤みそ、テンメシジャン、おかかけすり節 | にんにく、しょうが、もやし、こまつな、長ねぎ、冷凍ホールコーン、はくさい、ほうれんそう | 666 kcal |
| 29火 | ごはん | 牛乳 | かくれんぼぎょうざのあますあんかけ やさいのナムル すまいる | 七分つき米、でんぷん、油、卵、アルファ化米、こま油、小麦粉、餃子の皮、さとう、白ごま | 牛乳、豚肉、なたね、わかめ、昆布 | 長ねぎ、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ | 637 kcal |
| 30水 | ガーリックトースト | 牛乳 | だんまりうさぎのやさいシチュー パリパリサラダ | パン、バター、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、生クリーム、ワナタン皮、さとう | 牛乳、鶏肉 | パセリ、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、かぶ、生いたけ、はくさい、こまつな、きゅうり、キャベツ、冷凍ホールコーン | 591 kcal |

※ 日本食品標準成分表2020年版(八訂)で栄養価計算しています。 ※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆1日(火)「紅茶マフィン」…11月1日は「紅茶の日」です。紅茶の茶葉でロイヤルミルクティーを煮だして、マフィンを作ります。新メニューです！
- ☆2日(水)「4年2組のリクエスト給食」…「チャーハン」「からあげ」「がまくんのクッキー」をリクエストしてくれました！
「がまくんのクッキー」…図書コラポ給食①がまくんとかえるくんシリーズの「ふたりはともだち」に登場するクッキーを作ります。
- ☆4日(金)「高野豆腐のそぼろごはん」…11月3日は「高野豆腐の日」です。高野豆腐を使ったそぼろごはんを作ります。「野菜の煮物」「かぶのみそ汁」は新メニューです！
- ☆7日(月)「給食DE世界旅行⑨」「食品ロス削減給食⑯」…11月5日の「いいりんごの日」にちなみ、アップルトーストを作ります。オランダを代表するフルーツといえはりんご。アップルトーストにあわせて、「オランダ料理」を作ります。りんごは皮ごと使って調理！食品ロス削減です。サラダ以外、全て新メニューです！
- ☆8日(火)「11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのあるメニューにしました。一口30回以上よくかんで食べましょう！
- ☆9日(水)「にぎやかなおでん」…図書コラポ給食②「にぎやかなおでん」という絵本に登場するおでんの具材を使って作ります。新メニューです！
- ☆10日(木)「4年1組のリクエスト給食」…「キムチラーメン」「サターアングター」をリクエストしてくれました！
- ☆11日(金)…11月11日は「チーズの日」「鮭の日」「もやしの日」「薯の日」です。チーズ、鮭、もやしを使って和食を作ります。
- ☆15日(火)「食品ロス削減給食⑯」…防災備蓄食品のアルファ化米を使って「復活五平餅」を作ります。クミミやナッツ類は使いません。新メニューです！
- ☆16日(水)「バムケロのやまもりドーナツ」…図書コラポ給食③「バムケロのちちょうび」という絵本に登場するドーナツを作ります。
- ☆17日(木)「食品ロス削減給食⑰」…にんじんの皮やキャベツの芯を捨てずに使って「かくれんぼミートソース」を作ります。新メニューです！
また、11月17日は「れんこんの日」です。れんこんを使ったシャキシャキサラダを作ります。新メニューです！
- ☆19日(土)「給食DE世界旅行⑩」…「スリナム料理」です。「サテ」は鶏肉を串に刺して焼き、たれをかけます。全て新メニューです！
- ☆22日(火)「食品ロス削減給食⑱」…防災備蓄食品のアルファ化米を使って「復活キャロットポターージュ」を作ります。新メニューです！
また、11月20日は「ヒザの日」です。ナンを使って「ナンピザトースト」を作ります。新メニューです！
- ☆24日(木)「和食の日」…11月24日は「和食の日」です。和食の素晴らしさについて改めて考え、和食の良さを見直しましょう！
- ☆25日(金)「蒸しプリン」…毎月25日は「プリンの日」です。給食室で「蒸しプリン」を作ります。新メニューです！
- ☆29日(火)「食品ロス削減給食⑲」…キャベツの芯をまるごと使った「かくれんぼ餃子」を作ります。新メニューです！
- ☆30日(水)「だんまりうさぎのやさいシチュー」…図書コラポ給食④「ゆきのひのだんまりうさぎ」という本に登場するやさいシチューを作ります。新メニューです！

今月の野菜小平産

こまつな
ほうれんそう
ブロッコリー
さつまいも
だいこん
さといも
かぶ・かぶは
ながねぎ
はくさい
にんじん
キャベツ