



11月のこんだてひょう②



令和5年 10月30日

小平市立小平第二小学校

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	1食あたり たんぱく質 脂質
21 火	ジャンバラヤ		スープ煮 なんでもせん切りサラダ スイートポテト	牛乳, 冷凍むきえび, ベーコン, うずら卵水煮, 芽ひじき, 生クリーム	七分つき米, なたね油, 有塩バター, きび糖, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, セロリ, ホールコーン, キャベツ, 冷凍グリーンピース, かぶ, ホールトマト, 大根, きゅうり, マッシュルーム, りんご	568 kcal 19.6 g 21.9 g
22 水	わかめごはん		きんぴらコロッケ おかか和え みそ汁	牛乳, 炊込みわかめ, 豚肉, おかか削り節, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 薄削り節	七分つき米, 白いりごま, じゃがいも, なたね油, きび糖, 小麦粉, パン粉, 乾燥マッシュポテト	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, 大根, 小松菜, 長ねぎ	652 kcal 23.4 g 21.9 g
24 金	金平ごはん		かきたま汁 豆あじのから揚げ しょうが風味サラダ みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, だし昆布, 薄削り節, 豆あじ, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, もち米, しらたき, なたね油, ごま油, 里芋, きび糖, でんぶん, 小麦粉	にんじん, ごぼう, えのきたけ, 小松菜, 長ねぎ, 白菜, キャベツ, ホールコーン, きゅうり, しょうが, みかん	560 kcal 22.1 g 18.2 g
27 月	小松菜チャーハン		海鮮しゅうまい 春雨スープ	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐, ちりめんじゃこ, 冷凍むきえび, 鶏肉, 薄削り節	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぶん, 緑豆はるさめ, しゅうまいの皮	にんじん, 長ねぎ, 小松菜, 玉ねぎ, れんこん, しょうが, 干しいたけ	597 kcal 31.1 g 21.4 g
28 火	米粉パン		豆腐ハンバーグ ポテトとキャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳, 豆腐, 大豆, 豚肉, ベーコン	パン, なたね油, きび糖, じゃがいも, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, にんにく, ブロッコリー, キャベツ, 大根, ホールトマト	588 kcal 33.0 g 24.0 g
29 水	ふきよせごはん		ホキのガーリック焼き おひたし かみかみ汁 みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ホキ, 大豆の華, 鶏肉, 茎わかめ, だし昆布, 薄削り節, 白みそ, 赤みそ	七分つき米, もち米, 糸こんにゃく, さつまいも, なたね油, オリーブ油	にんじん, しめじ, にんにく, しょうが, レモン, パセリ, キャベツ, 白菜, 小松菜, もやし, 切干し大根, 長ねぎ, みかん	585 kcal 27.8 g 19.6 g
30 木	カレー スパゲッティ		スパイス豆サラダ アップルパイ	牛乳, 豚肉, ウィンナー, ひよこ豆	スパゲッティ, なたね油, オリーブ油, きび糖, 上白糖, パイ皮	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, きゅうり, マッシュルーム, 赤ピーマン, キャベツ, ホールコーン, レモン, ホールトマト, りんご,	643 kcal 20.4 g 28.4 g

11月 おいしいな通信

11月23日は勤労感謝の日です。給食は食材を育てる人、運ぶ人、調理をする人など様々な人たちによって支えられつくられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



地産地消 SAYU

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



今月の小平野菜

にんじん 小松菜 長ねぎ

ほうれんそう ブロッコリー

キャベツ かぶ 大根 白菜

里芋 さつまいも ゆず



11月17日 創立150周年お祝い献立！

給食でも創立150周年をお祝いしたく、お祝い献立を作ります。「おめでたい」にちなんだ「鯛めし」や、おめでたいことを表す「松竹梅」にちなんだ「梅ドレッシングサラダ」、旬の栗を使った「栗と抹茶のケーキ」を作ります。また、「沢煮椀」の「沢」には、「たくさん」という意味があります。たくさんのお祝いの気持ちを込めて作ります。とても華やかな献立なので、子どもたちも楽しみながら食べてくれることでしょう。

