



11月のこんだてひょう②



令和6年10月31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	たんぱく質 脂質
20 水	きのこつげうどん		梅ドレッシングサラダ 大学芋	牛乳、鶏肉、生揚げ、 さば厚削り節	生うどん、なたね油、 きび糖、さつまいも、 黒ごま	にんじん、しめじ、まいたけ、 なめこ、長ねぎ、かぶ、 キャベツ、大根、梅干し	543 kcal 19.3 g 20.8 g
21 木	ジャンバラヤ		魚のパン粉焼き ジュリアンスープ みかん	牛乳、ベーコン、 冷凍むきえび、 モウカサメ、ベーコン	七分つき米、なたね油、 有塩バター、 ソフトパン粉、 オリーブ油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、 ホールコーン、ホールトマト、 冷凍グリーンピース、にんにく、 しょうが、パセリ、キャベツ、 みかん	551 kcal 25.9 g 19.6 g
22 金	ひじきまぜずし		にぎすのから揚げ しょうが風味サラダ かきたま汁	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 油揚げ、にぎす、 白みそ、赤みそ、豚肉、 豆腐、卵、だし昆布、 薄削り節	七分つき米、きび糖、 なたね油、小麦粉、 でんぶん、里いも	干しいたけ、にんじん、 小松菜、白菜、キャベツ、 大根、しょうが、えのきたけ、 長ねぎ	586 kcal 27.7 g 22.8 g
25 月	ミートチリサンド		ポトフ ブロッコリーサラダ みかん	牛乳、豚肉、大豆、 粉チーズ、ウィンナー	パン、なたね油、きび糖、 有塩バター、 ソフトパン粉、 じゃがいも	玉ねぎ、ホールコーン、 にんにく、セロリ、にんじん、 かぶ、パセリ、ブロッコリー、 キャベツ、小松菜、みかん	587 kcal 23.2 g 23.2 g
26 火	雑穀ごはん		いかのごまねぎ焼き 辛し和え 肉豆腐	牛乳、あずき、いか、 豚肉、豆腐	七分つき米、もち米、 もちあわ、もちきび、 なたね油、白ごま、 きび糖、でんぶん	しょうが、にんにく、長ねぎ、 白菜、大根、ほうれんそう、 にんじん、玉ねぎ、しめじ、 小松菜	587 kcal 29.3 g 21.4 g
27 水	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、 冷凍むきえび、鶏肉、 豆腐、薄削り節	七分つき米、なたね油、 きび糖、ごま油、 でんぶん、 しゅうまいの皮、 緑豆はるさめ	にんじん、長ねぎ、小松菜、 玉ねぎ、れんこん、 干しいたけ、しょうが	568 kcal 28.6 g 21.1 g
28 木	ごはん		豆腐のつくね揚げ ひじきサラダ みそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、 焼き竹輪、芽ひじき、 卵、赤みそ、青大豆、 油揚げ、白みそ、 薄削り節	七分つき米、きび糖、 ソフトパン粉、でんぶん、 なたね油	にんじん、長ねぎ、キャベツ、 大根、玉ねぎ、小松菜	639 kcal 26.7 g 23.3 g
29 金	みそラーメン		わかめサラダ 揚げぎょうざ	牛乳、豚肉、赤みそ、 わかめ	蒸し中華めん、 なたね油、きび糖、 小麦粉、ぎょうざの皮	にんにく、長ねぎ、にんじん、 たけのこ水煮、もやし、にら、 大根、キャベツ、しょうが、 玉ねぎ	651 kcal 21.4 g 34.8 g
30 土	チンジャオ ロース丼		さつまいもサラダ りんごゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、 粉寒天	七分つき米、なたね油、 きび糖、ごま油、 でんぶん、さつまいも、 ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、 干しいたけ、ピーマン、 ブロッコリー、キャベツ、 りんごジュース	690 kcal 20.0 g 25.4 g

※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。

11月 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。

感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵みのうえで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



11月24日は、和食の日

11月24日は、だしで味わう「和食の日」です。「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどから水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。他にも、煮干しや干しいたけなどもおいしいだしをとることができます。

給食では、11月22日に和食献立を提供します。また、和食に関するチラシも配布しますので、ご家庭で読んでいただくと幸いです。

11月8日は 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質	カルシウム
魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA	ビタミンC
レバー、緑黄色野菜など 	野菜、いも、果物など
ビタミンD	いろいろなものを食べようね!
魚介類、きのこなど 	きゅーたん