



11月のこんだてひょう②

令和3年10月29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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 木	田舎きつねうどん		「たこさぶろう」のたこやき おひたし	牛乳, 鶏肉, 厚削り節, 油揚げ たこ, おかか削り節	生うどん, 里いも, なたね油 きび糖, じゃがいも, マッシュポテト, でんぶん 小麦粉, 上新粉	にんじん, 大根, ごぼう 小松菜, 長ねぎ, キャベツ 白菜	710 kcal 26.7 g 24.8 g 3.6 g
19 金	セルフ オムライス 【展覧会コラボメニュー】		ミルクコーヒー コーンポタージュスープ ブロッコリーサラダ	牛乳, 鶏肉, 卵 無調整豆乳	ミルクコーヒー, 七分つき米, オリーブ油 なたね油, でんぶん, きび糖	にんにく, 玉ねぎ ホールトマト, パセリ にんじん, クリームコーン コーンピューレ パセリ, ブロッコリー, キャベツ 小松菜, 大根, ホールコーン	650 kcal 24.4 g 21.1 g 2.9 g
24 水	ふきよせごはん		かきたま汁 大根のそぼろあんかけ みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉 豆腐, 卵, だし昆布 薄削り節	七分つき米, もち米 糸こんにゃく, さつまいも 里いも, でんぶん, なたね油 きび糖	にんじん, しめじ, えのきたけ チンゲン菜, 長ねぎ, しょうが 大根, みかん	583 kcal 23.8 g 17.8 g 3.1 g
25 木	オレンジ フレンチトースト		チリコンカン 花野菜のサラダ	牛乳, 卵, 豚ひき肉, 大豆	食パン, きび糖, バター じゃがいも, なたね油 マヨネーズ オレンジジュース	にんにく, セロリ, 玉ねぎ にんじん, ピーマン マッシュルーム, ホールコーン ホールトマト, ブロッコリー カリフラワー, キャベツ	655 kcal 27.2 g 25.3 g 2.0 g
29 月	ガーリックライス		魚のコーン焼き ドラキュラスープ 柿	牛乳, モウカサメ, ベーコン	七分つき米, オリーブ油 なたね油, マヨネーズ じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, パセリ ホールコーン, にんじん キャベツ, ホールトマト ピーマン, 柿	604 kcal 21.9 g 22.3 g 2.6 g
30 火	ほうとうめん		ばばばあちゃんの 五平もち じゃこサラダ みかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ 白みそ, 赤みそ 厚削り節, 赤みそ ちりめんじゃこ	生うどん, なたね油, 七分つき米, もち米 練りごま, きび糖	ごぼう, にんじん, しめじ 小松菜, かぼちゃ, 長ねぎ キャベツ, かぶ, きゅうり みかん	618 kcal 25.4 g 19.1 g 3.2 g

11月 おいしいな通信

今年度は12月1日から読書旬間が始まります。給食では期間を少し先がけて4冊の本に登場する料理を図書コラボメニューとして献立に入れました。どれも作ったり、食べてみたくなる料理がでてくるので、4冊の本を読んでみてくださいね。

今月の小平野菜

小松菜 里いも 大根
長ねぎ さつまいも
キャベツ カリフラワー
にんじん フロccoli
かぶ ほうれん草 ずいき

12日(金) 「ワタナベさん」のナポリタン

北村尚子 作 偕成社「ワタナベさん」から
おなべのワタナベさんは、どんな料理もなべひとつで作ってしまう名人です。おでん、ちゃんこなべ、カレー…。でも、男の子にナポリタンを頼まれたときは、フライパンがないので、困ってしまいました。どうする?! ワタナベさん!



18日(木) 「たこさぶろう」のたこやき

長谷川義史 作 (株)小学館「たこやきのたこさぶろう」から
たこやきのたこさぶろうは、家族に必死に止められても「いかせておくんせー。」とどうしても出て行かねばならない理由があるんです。その理由とは?



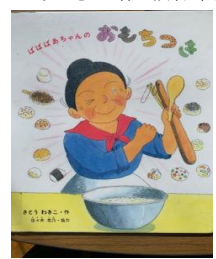
29日(月) ドラキュラスープ

角野栄子 作 ポプラ社「おばけのアッチとドラキュラスープ」から
ドラキュラの孫娘、ドララちゃんが作るスープの色は、真っ赤な色をしています。いったい何からしぼり出したの? とみんなブルブルふるえて食べますが、食べてみるとどうもおいしいです。いったいなんの命でできている?



30日(火) 「ばばばあちゃん」の五平もち

さとうわきこ 作 福音館書店「ばばばあちゃんのおもちつき」から
お餅をつく臼や杵がなくても、台所にある炊飯器とすりこぎでばばばあちゃんは、手早く簡単に、子どもたちと一緒にいろいろな種類のお餅をつくりはじめます。五平餅もその中でできる料理です。



19日(金)は 展覧会コラボメニューです

テーマの「いろとかたちのぼうけん」に合わせて、普段はそのまま食べる給食に、ケチャップソースや型抜きした野菜を自分で飾ったりかけたりできる献立にしました。お楽しみに。牛乳はミルクコーヒーをつけます。

セルフオムライスは薄焼き卵をのせて食べる料理です。ケチャップで絵を描きましょう。

[
