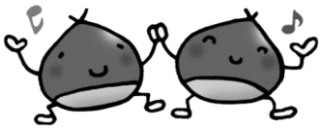
令和5年度

11月　こんだて



東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
1 水	キャロット ピラフ		スペイン風オムレツ 根菜スープ 果物	七分づき米, 麦, バター, じゃがいも	とり肉, 牛乳, 卵, ハム, 調理用牛乳, ぶた肉	にんじん, 玉ねぎ, れんこん, ゴボウ, 大根, 小松菜, みかん	根の部分を食べる根菜は、体の中から体を温めてくれるはたらきがあります。
2 木	昆布とツナの ごはん		魚の西京焼き けんちん汁 菊花あえ	七分づき米, じゃがいも, こんにゃく	糸昆布, ツナ, 牛乳, みそ, 豆腐, 油揚げ, メルルーサ	ショウガ, にんじん, ゴボウ, 長ねぎ, 菊, 大根, もやし, ほうれん草	菊の花は、ビタミンが多く含まれています。特に抗酸化作用、目の疲れをとってくれるビタミンが多く含まれています。
3 金	文化の日						
6 月	五穀ごはん		ししゃも香り焼き 筑前煮 ゆかりあえ	七分づき米, あわ, 赤米, 麦, きび, ごま, さといも,	牛乳, ししゃも, とり肉	レンコン, ゴボウ, にんじん, 大根, きゅうり, もやし, ゆかり	五穀ごはんは七分づき米、あわ、赤米、麦、きびの五種類の穀類を使って作ります。
7 火	秋野菜 カレーライス		コールスローサラダ ミックスフルーツ	七分づき米, さつまいも, 小麦粉, バター	とり肉, いんげん豆, 牛乳	玉ねぎ, かぼちゃ, ﾚﾝｺﾝ, ｼﾒｼﾞ, ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, ﾄﾏﾄ, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり, ｺｰﾝ, パイン, 桃, みかん	秋野菜のさつまいも、かぼちゃ、れんこんとシメジを使ってカレーライスにします。
8 水	きんぴらごはん		豆鯵のから揚げ 大根のみそ汁 ごまあえ	七分づき米, でん粉, 油, ごま	ぶた肉, 牛乳, 豆あじ, わかめ, 豆腐, みそ	ショウガ, ゴボウ, にんじん, 大根, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べられるように、ゴボウを使用したきんぴらを混ぜたごはんと豆鯵の唐揚げにします。
9 木	ごはん		豚肉と白菜のみそ炒め 中華コーンスープ 果物	七分づき米, でん粉	牛乳, ぶた肉, 厚揚げ, 卵	シイタケ, キクラゲ, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, ニラ, コーン, みかん	
10 金	キムチ チャーハン		いかのピリ辛焼き トックスープ	七分づき米, ごま, トック	ぶた肉, 牛乳, いか, とり肉	ニンニク, ショウガ, 長ねぎ, 白菜キムチ, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, 大根	トックは韓国のもちです。うるち米で作られているものが多く、加熱してものびないもちです。
13 月	椎茸休業日						
14 火	くるめ スパゲティ		ウインナーサラダ りんごとさつまいものケーキ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ, 小麦粉, さつまいも, ﾊﾞﾀｰ	ツナ, 牛乳, ウィンナー, 生クリーム, 卵	大根, きゅうり, キャベツ, コーン, 玉ねぎ, りんご	くるめスパゲッティは、東久留米でたくさん生産されている大根を使った献立です。
15 水	回鍋肉丼		にらのスープ のり塩ビーンズ	七分づき米, でん粉, じゃがいも	ぶた肉, みそ, 牛乳, 大豆, ひよこ豆, のり, 豆腐	ショウガ, ニンニク, 玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, キャベツ, タケノコ, にんじん, ニラ, エノキ, 長ねぎ	回鍋肉（ﾎｲｺｰﾛｰ）は、本場中国では豆板醤を多く使う辛い料理ですが、日本の場合は甜麺醤を使った甘辛い料理です。
16 木	ひじきごはん		はたはたの唐揚げ だまこ汁 野菜のごま酢あえ	七分づき米, でん粉, 油, だまこもち, ごま	とり肉, 油揚げ, 牛乳, はたはた, 豆腐	ショウガ, にんじん, 大根, ゴボウ, 長ねぎ, シイタケ, 小松菜, キャベツ, もやし	秋田県の郷土料理に「だまこ鍋」があります。だまこはすり鉢でついたお米を丸めたものです。給食では汁物にします。

※献立の後半はうら面に続きます。

※11月10日（金）は給食費（12月分）引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー（kcal）	650	625
たんぱく質（g）	21.1～32.5	25.3
脂質（g）	14.4～21.7	20.3