

10月



東久留米市立第二小学校

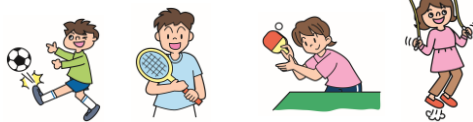
日・曜	献立名	飲食物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
3月	ごはん		米			今月の給食目標は「好き嫌いしないで食べよう」です。給食はみなさんの健康と成長を考え献立を作成しています。嫌いな食品を残すと栄養バランスが悪くなります。苦手な食品もまずは一口食べてみましょう。
	チキンピーンズ		油、じゃがいも、バター、小麦粉	大豆、鶏肉、いんげん豆	セロリ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、トマト缶	
	ダイコンサラダ		油		ホールコーン、だいこん、きゅうり、たまねぎ	
	フルーツ白玉		白玉もち、砂糖		パイナップル、黄桃缶	
4火	きんぴら		米、油	くきわかめ		
	あげだし豆腐キムチソース		でん粉、油、砂糖	押し豆腐、たまご、豚肉	にんにく、しょうが、万能ねぎ、白菜キムチ	
	青のりポテトフライ		じゃがいも、油	あおのり粉		
	春雨サラダ		春雨、油、砂糖		にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ	
5水	ごはん		米			14日金曜日まで、弁当形式の給食です。お弁当セットを忘れないようにしましょう。ごはんの容器とはしとスプーンは毎日洗い、衛生管理に注意しましょう。
	鶏大根のごまみそ煮		油、砂糖、ごま	鶏肉、みそ	しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん	
	こんにゃくあえ		こんにゃく、油		キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	れんこんきんぴら		ごま油、砂糖	ちくわ	れんこん、にんじん、ごぼう	
6木	ごはん		米			衛生管理の関係でお弁当に盛りつけるメニューは冷却されています。ごはんは、温度管理されて配送されるので温かいです。温かいごはんはカレーをかけて食べてみてください。
	ポークカレー		油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、レンズ豆、ひよこ豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶	
	レモンサラダ		油		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ	
	ガーリックしらたき		しらたき、油	ベーコン	にんにく、たまねぎ	
7金	野菜ふりかけごはん		米		野沢菜、青じそ、赤かぶ、しばづけ、にんじん、赤だいこん	
	肉豆腐		油、しらたき、砂糖、でん粉	豚肉、焼き豆腐	こまつな、にんじん、ながねぎ	
	ごまあえ		ごま、砂糖		ほうれんそう、もやし、にんじん	
	おさつバター		さつまいも、バター			
11火	バターライス	コーヒール牛乳	米、バター			茹でたまごをつぶしてマヨネーズと混ぜたタルタルソースは手作りです。おろしたまねぎが隠し味です。調理場での盛り付けでは、お弁当箱にフライを入れたら、規定量のソースをほかのメニューにかからないように注ぎにかけます。調理から盛り付けまで、みんなにおいしく給食を食べてもらえるように作業しています。
	あじフライタルタルソース		小麦粉、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ	あじ、たまご	たまねぎ、パセリ	
	アーモンドサラダ		アーモンド、油		こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	ハムコーンソテー		オリーブ油	ポークハム	にんにく、ホールコーン、たまねぎ	
12水	ごはん		米			
	照りやきいかバーグ		パン粉、砂糖、でん粉	いか、鶏肉、豆腐、たまご	たまねぎ、しょうが、しいたけ、万能ねぎ	
	きんぴら		ごま	くきわかめ	もやし、きゅうり	
	きびなごのからあげ		でん粉、油	きびなご	しょうが	
13木	ごはん		米			里芋は一つの親芋からたくさんの子芋が取れるので、子どもや子孫繁栄を願い、お祝いの行事でよく使われる食材です。えびのクリーム煮はトマトの酸味で生クリームが分離しないように仕上げるのが難しい料理です。生クリームを入れる瞬間はいつも緊張します。
	チキンフライ		でん粉、水あめ、砂糖、パン粉、油	鶏肉		
	里芋の炒め煮		油、さといも、糸こんにゃく、砂糖	豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	
	寒天フルーツ			寒天	黄桃缶、パイナップル	
14金	チョコチップパン		チョコチップパン			
	えびのトマトクリーム煮		油、マカロニ、バター、小麦粉	えび、いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	
	ポテトサラダ		じゃがいも、油		きゅうり、ホールコーン、にんじん	
	ウインナーソテー		オリーブ油	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんにく	

※地域の感染状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。

児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。



スポーツ健康ウィーク
東久留米2022



10月に、市内でスポーツや健康づくりに関するイベントが行われます。元気に体を動かすための食事には、体を動かす炭水化物、丈夫な体を作るためのタンパク質、そして疲労回復のためのビタミンやミネラルなどが必要になります。給食では元気に学校生活を送ることができるように栄養管理を行った献立作成をしています。



10月16日は世界食料デーです。もったいないの心を忘れず未来に向けてできることに取り組んでみましょう。



10月



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
17月	チーズパン		チーズパン			17日から第二小学校の給食室での調理が再開します。工事のため移動していた調理器具が戻ってきます。気持ちよく給食を食べてもらえるように食器やバット、食缶を洗浄し、包丁を研いだり、機器の点検をしたりします。給食提供と同時に進行で、自校調理の再開準備を進めます。お弁当セットの用意などご協力ありがとうございます。
	ポークビーンズ		油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	豚肉、大豆、いんげん豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、トマト缶	
	くだもの果物（みかん）			あとひと口食べよう！	みかん	
18火	ごはん		米			
	や焼きししゃも			ししゃも		
	まーぼー豆腐、麻婆豆腐		油、砂糖、でん粉、ごま油	押し豆腐、豚肉、大豆、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、ながねぎ、にら	
	ナムル		ごま油、砂糖、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ	
19水	わかめごはん		米、ごま	わかめ		給食の汁物が復活します。給食でも人気のみその風味が効いた豚汁を提供します。第二小学校では白みそと赤みそをバランスよく組み合わせ調味します。
	さけ 鮭のからあげ		でん粉、油	さけ	しょうが、にんにく	
	だし汁 豚汁		じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	
	おひたし		砂糖		ほうれんそう、もやし	
20木	チャーハン		米、油	たまご、焼き豚	ながねぎ、にんじん	安くても、栄養豊富なもやしは、他の食材の値段が高くても、安定した価格で仕入れることができるので物価の優等生ともいわれています。
	こいわしのからあげ		上新粉、でん粉、油	こいわし	しょうが	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豚肉、豆腐	チンゲン菜、ながねぎ、はくさい	
	だいず 大豆もやしの中華あえ		ごま油、砂糖	くきわかめ	きゅうり、だいずもやし、にんじん、たまねぎ	
21金	スパゲッティミートソース		スパゲッティ、オリーブ油、バター、小麦粉	牛肉、豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、トマト缶	久しぶりに給食で麺料理を提供します。児童に人気のミートソースはルーから手作りで。デザートは旬を迎えるりんごを生地に入れて焼き上げます。
	フレンチサラダ		油、砂糖	ポークハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	アップルチーズケーキ		バター、砂糖、小麦粉	たまご、クリームチーズ、調理用牛乳	りんご缶	
24月	ごはん・くるめふりかけ		米、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん	東久留米市でもたくさん栽培されている小松菜とにんじんを使ったふりかけはカルシウムとビタミンAが豊富です。
	そぼろたまご焼き		油、砂糖	たまご、鶏肉	しいたけ、たけのこ、たまねぎ	
	けんちん汁		じゃがいも、こんにゃく	豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん	
	ごまあえ		ごま、砂糖		ほうれんそう、もやし	
25火	ブルコギ丼		米、ごま、油、砂糖	豚肉、コチュジャン	ながねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん	細切りした肉と野菜を甘辛いたれで炒めたブルコギは韓国の郷土料理です。
	まだいのいそべあげ		でん粉、油	まだい、あおりの粉		
	だいこん 大根のピリからづけ		ごま油		きゅうり、だいこん	
	くだもの果物（みかん）				みかん	
26水	ごはん		米			ひよこ豆じゃこナッツにはコロコロしたひよこ豆が入っています。おはしを使って上手に食べてみましょう。
	はっほうさい 八宝菜		油、でん粉	豚肉、いか、えび、うずら卵	しいたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲン菜、にんにく、しょうが	
	ひよこ豆じゃこナッツ		でん粉、油、アーモンド、砂糖	ひよこめ、ちりめんじゃこ		
27木	きなこあげパン		コッペパン、砂糖、油	きな粉		ワンタンの皮に肉だねを包み手作りするワンタンスープは、調理時間との戦いです。早く包むと皮が破れやすく、遅いと給食時間に間に合いません。スープに入れるタイミングも調整しながら、おいしく調理しています。
	ワンタンスープ		ワンタンの皮、でん粉、ごま油	豚肉	しょうが、ながねぎ、にんじん、たけのこ、にら、きくらげ	
	かいそう 海藻サラダ		油、砂糖	ポークハム、海藻ミックス	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ	
28金	カレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	31日のハロウィンはかぼちゃを使ったデザートです。「トリック オア トリート」おいしいデザートを作るので、いたずらしないでね。
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖		だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	くだもの果物（りんご）				りんご	
31月	ストロガノフ		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	牛肉、豚肉、いんげん豆、生クリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶	
	あおな 青菜のサラダ		油		ほうれんそう、だいこん、ホールコーン、たまねぎ	
	パンプキンパイ		砂糖、小麦粉、バター、ぎょうざの皮、油	生クリーム	かぼちゃ	

10月17日から、給食室での調理が再開します。お弁当セットの準備等ご協力いただき感謝申し上げます。
給食提供業務と並行し、調理機器の動作確認や、使用していなかった食器の洗浄など調理再開に向けての準備を行います。作業や調理機器のメンテナンスで17日以降は献立・調理法等の変更がある場合がございます。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。あらかじめご了承ください。

