

11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	
1火	チャーハン		米、油	たまご、焼き豚	ながねぎ、にんじん	今月の給食目標は「感謝の気持ちで食べよう」です。食事は、生き物の命や自然の恵み、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきますよう。
	豚レバーのかりんあげ		でん粉、油、砂糖、ごま	豚レバー	しょうが	
	きのこスープ		ごま油		ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、ほんしめじ、ながねぎ、にんじん	
2水	きつねうどん		ごま油、砂糖	くきわかめ	きゅうり、もやし、たまねぎ	旬を迎えるれんこんは穴が開いている食材です。先を見通すことができる縁起のよい食材としてお祝いごとの食事で提供されます。
	ごきつねごはん		米、砂糖	油あげ		
	まだらのみそだれかけ		砂糖、でん粉	まだら、西京みそ		
4金	だご汁		白玉粉、小麦粉	鶏肉	はくさい、にんじん、しいたけ、ながねぎ	11月8日は「いい歯の日」です。虫歯になると食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養の吸収も悪くなります。健康な歯を保つため食べる時はよく噛んで食後は歯磨きをしましょう。
	きつねうどん		砂糖		ほうれんそう、もやし、菊	
	菊花あえ					
7月	きつねうどん		米、もち米、くり、ごま			11月8日は「いい歯の日」です。虫歯になると食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養の吸収も悪くなります。健康な歯を保つため食べる時はよく噛んで食後は歯磨きをしましょう。
	さんまの塩焼き			さんま		
	ひらたけのみそ汁			わかめ、油あげ、豆腐、みそ	たまねぎ、はくさい、ひらたけ	
8火	れんこんのきんぴら		しらたき、ごま油、砂糖	豚肉	れんこん、にんじん	11月8日は「いい歯の日」です。虫歯になると食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養の吸収も悪くなります。健康な歯を保つため食べる時はよく噛んで食後は歯磨きをしましょう。
	きつねうどん		米、押麦、油、しらたき、砂糖、でん粉	豚肉、豆腐、みそ	にら、にんじん、ながねぎ、きんぴら	
	きつねうどん		春雨、ごま油、砂糖	ポークハム	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ	
9水	きつねうどん				かき	11月8日は「いい歯の日」です。虫歯になると食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養の吸収も悪くなります。健康な歯を保つため食べる時はよく噛んで食後は歯磨きをしましょう。
	きつねうどん					
	きつねうどん					
10木	きつねうどん		胚芽食パン、くりの甘露煮、アーモンド、はちみつ、無塩バター	牛肉、ひよこまめ、調理用牛乳、生クリーム		11月11日は「くるめ産給食の日」です。東久留米市の小学校で地場食材を使用した共通献立を提供します。新鮮な大根を使ったくるめスパゲッティは、給食でも人気メニューです。デザートは旬のりんごとさつまいもを使ったケーキを作ります。
	ハンガリアングラッシュ		油、じゃがいも、小麦粉、バター		たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、にんにく	
	フレンチサラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
11金	ごはん		米	ししゃも		11月11日は「くるめ産給食の日」です。東久留米市の小学校で地場食材を使用した共通献立を提供します。新鮮な大根を使ったくるめスパゲッティは、給食でも人気メニューです。デザートは旬のりんごとさつまいもを使ったケーキを作ります。
	焼きししゃも		油、砂糖	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、チンゲン菜	
	肉豆腐		砂糖	きざみのり	ほうれんそう、もやし	
14月	いそあえ					11月11日は「くるめ産給食の日」です。東久留米市の小学校で地場食材を使用した共通献立を提供します。新鮮な大根を使ったくるめスパゲッティは、給食でも人気メニューです。デザートは旬のりんごとさつまいもを使ったケーキを作ります。
	わかめごはん		米	わかめ		
	ジャンボぎょうざ		ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油	豚肉	にら、ながねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	
15火	春雨スープ		春雨、ごま油	豚肉、豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、しいたけ	子供の成長を祝う七五三は日本の年中行事の一つです。紅葉の中、晴れ着姿でお寺や神社にお参りする様子はほほえましいですね。15日は五穀豊穡と子供たちの健やかな成長を願った献立です。
	りんごとさつまいものケーキ		スパゲッティ、油、砂糖	ツナ、きざみのり	だいこん、こまつな	
	りんごとさつまいものケーキ		油		ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
16水	りんごとさつまいものケーキ		無塩バター、上白糖、小麦粉、さつまいも	たまご、調理用牛乳	りんご	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	りんごとさつまいものケーキ					
	りんごとさつまいものケーキ					
17木	りんごとさつまいものケーキ		カレー風味パン、でん粉、油、砂糖	メルルーサ	にんにく、しょうが	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	ビーフンチャウダー		油、じゃがいも、バター、コーンスターチ	鶏肉、いんげんまめ、大豆、調理用牛乳、生クリーム	たまねぎ、パセリ	
	サウビカンサラダ		さつまいも、ひまわり油、油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
18金	りんごとさつまいものケーキ		米、もち米、くり、あわ、きび、押麦、赤米		みかん	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	とりのからあげ		でん粉、上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	
	紅菜すまし汁			ちらしかまぼこ、わかめ、豆腐	ながねぎ、たけのこ	
19土	とろろ汁			おかか	ほうれんそう、だいこん	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	とろろ汁				りんご	
	とろろ汁					
20日	とろろ汁		米		広島菜	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	とろろ汁		油、砂糖	たまご、豚肉	しいたけ、にんじん、切干大根、むき枝豆、ながねぎ、しょうが	
	とろろ汁		ごま油	鶏肉、豆腐	えのきたけ、きくらげ、こまつな、ながねぎ	
21月	とろろ汁		ごま油、砂糖、ごま		だいこん、にんじん、きゅうり	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	とろろ汁				みかん	
	とろろ汁					
22火	とろろ汁		米、油、砂糖、でん粉	豚肉	にんにく、しょうが、ながねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にら、はくさい	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	とろろ汁		ごま油	鶏肉、豆腐、たまご	えのきたけ、きくらげ、こまつな、ながねぎ	
	とろろ汁		ごま油	ちりめんじゃこ	きゅうり、だいこん	
23水	とろろ汁		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、干ひじき、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが	朝晩の気温差が大きくなる時期は体調を崩しやすいです。栄養バランスのよい食事を心がけ元気に学校生活を送りましょう。
	とろろ汁		油、砂糖	ポークハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	とろろ汁		砂糖		ナタデココ、黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶、ぶどう缶	

11月



こんだてひょう



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	
21月	たかな 高菜チャーハン		米、油	焼き豚、たまご	高菜漬、ながねぎ、にんじん	
	アジフライ		小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油	あじ、たまご	しょうが、ながねぎ	
	ヤンニョムソース		ごま油	豚肉、豆腐	チンゲン菜、ながねぎ、もやし、にんじん	
	チンゲン菜スープ				りんご	
22火	くぼもの 果物(りんご)					
	ウインナーピラフ		米、オリーブ油	ウインナー	たまねぎ、マッシュルーム、むき枝豆	
	マンダイのカラフル焼き			マンダイ	ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、黄パプリカ、えのきたけ	
	コーンクリームスープ		コーンスターチ	鶏肉、いんげんまめ、調理用牛乳	ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、にんじん	
24木	ジャーマンポテト		じゃがいも、油	ベーコン	たまねぎ	
	さつまいもごはん		米、もち米、さつまいも、油			
	さかな のもみじだれかけ		でん粉、ノンエッグマヨネーズ	さけ	にんじん	
	すまし汁		こんにゃく	わかめ、豆腐	ながねぎ、えのきたけ、たけのこ	
25金	あえもの		砂糖	きざみのり	ほうれんそう、はくさい、だいこん	
	コーンバターライス		米、バター		ホールコーン(冷)	
	ピカディリョ・デ・パバ		油、じゃがいも、砂糖	豚肉、大豆、ひよこめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	
	セビーチェ		砂糖	たこ、いか	キャベツ、きゅうり、レモン汁、たまねぎ、にんじん、パセリ	
28月	(くだもの) 果物(オレンジ)				オレンジ	
	鶏そぼろごはん		米	鶏肉	にんじん、いんげん	
	きびなごのからあげ		上新粉、でん粉、油	きびなご	しょうが	
	いものこ汁		さといも、こんにゃく	油あげ、豆腐、みそ	だいこん、こまつな、ながねぎ	
29火	ちくさ 干草あえ		油、砂糖	たまご	ほうれんそう、もやし、はくさい	
	あんかけやきそば		中華めん、ごま油、でん粉	豚肉、うずら卵	キャベツ、しょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、もやし	
	かいそう 海藻サラダ		油、砂糖	海藻ミックス、ツナ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
	たいがくいも 大学芋		さつまいも、油、砂糖、水あめ			
30水	チキンライス		米、油	鶏肉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	
	ポテトグラタン		じゃがいも、油、バター	豚肉、調理用牛乳、ピザチーズ	たまねぎ、にんじん	
	ジュリエンスープ		油	ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ	
	(くだもの) 果物(みかん)				みかん	

※地域の感染症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。

※栄養価は中学年(3・4年生)を基準にしています。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室で食べます。

中学年(3・4年生)	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	651
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.6



かつ か わ しょく ひ
11月24日「和食の日」
いいにほんしょく

おいしい和食をつくるだしの秘密

昆布・かつお・さば節・煮干し・干し椎茸などからだしのうま味がとれます。給食でもだしはこれらの食材を組み合わせで調理しています。和食献立の日は給食室から校内までおいしいだしのかけがいが流れていきます。



かつお節と昆布のかんたん
合わせだしの取り方

材料：水1ℓ
10cm角の昆布
10~15gのかつお節

- ① 昆布に切り込みを入れて30分から1時間くらい、水に入れておく。
- ② ①を火にかけ沸騰直前に昆布を引き上げる。かつお節を入れ弱火にしあくをとりながら5分ほど煮る。
- ③ かつお節をこして完成



11月24日は「和食の日」です。お米を炊いたご飯を中心に汁物とおかず(菜)を組み合わせた献立は栄養バランスがよく、日本人の健康を支える食事内容です。

