



11月予定献立表

《今月のめあて》

感謝して残さず食べよう！



平成26年度

給食回数 18 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
4 火	ガーリックトースト カレーシチュー するめのおんサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム いか	パン バター サラダゆ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら せんとう(洗糖)	バセリにんじん たまねぎ キャベツ セロリ もやし だいこん こまつな	するめは、細切りものを湯と酒 につけて、やわらかくしてから温 サラダに入れます。
5 水	やきうどん あつあげとだいこんのもの スイーツポテト	○	ぶたにく あおのり けずりふし なまあげ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	せんとう サラダゆ ごまあぶら でんぷん さつまいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ だいこん こまつな	スイーツポテトは、関前4丁目の 桜井さんの紫芋を使う予定で す。
6 木	まめまめおこわいものこじる きびなごのなんぼんあげ やさしいおかかびたしくだもの		だいず あおだいず とうふ きびなご けずりふし	しちぶ米 ていアミロース米 ごま さといも こんにやく でんぷん サラダゆ せんとう ごまあぶら	はくさいにんじん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ もやし くだもの	豆豆おこわは2種類の豆を入れた おこわです。
7 金	さんしょくそぼろごはん すましじる いかのしみやき ごまあえふうおんやさしい	ヨーグルト	とりにく たまご はんぺん わかめ さばぶし いか ヨーグルト	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごまあぶら ごま	いんげん たけのこ ながねぎ こまつな はくさい もやし にんじん	はんぺんは、サメやグチという魚の すり身に山羊、調味料を入れて、 形を作り、ゆでて作ります。
10 月	ピザトースト ワンタンいりやさしいスープ さんしょくに	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも バター せんとう	マッシュルーム たまねぎ ピーマン ながねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな コーン パセリ	ワンタンは、皮にひき肉を包み、 ゆでたものをスープに入れます。
11 火	キムチチャーハン はるさめスープ タンドリーフィッシュ ナムル	○	ぶたにく とうふ さばぶし さわら ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 ごまあぶら はるさめ マヨネーズ ごま	はくさいキムチにんじん ピーマン ながねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし キャベツ	チンゲン菜はビタミンが豊富で、 特にビタミンAはピーマンの6倍 含まれています。
12 水	にくもりうどん あげぎょうざ くだもの	○	ぶたにく さはふし メルルー サ とうふ ひじき スキムミルク ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう ぎょうざのかわ サラダゆ こむぎこ	もやし ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう コーン くだもの	肉盛りうどんは、温かい汁と糠(か て)と呼ばれる地元産の野菜を入 れて食べる武蔵野うどんです。
13 木	あかねごはん いたりのみそしる ぶたにくのしょうがやき くだもの あげボールとだいこんのもの		じゃこ いたのり あぶらあげ ぶたにく あげボール	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも せんとう ごまあぶ ら ごま こんにやく でんぷん	にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな くだもの	大根には、ビタミンCとでんぷん 分解酵素のアミラーゼが含まれ ています。
14 金	ハヤシライス コーンのおんサラダ やきりんご	○	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん くだもの マッシュルーム セロリ コーン キャベツ れんこん こまつな	学芸会1日目は、山形県の金子 さんが育てた紅玉で焼きりんご を作ります。
15 土	せきはん すましじる たつぷりやさしいメンチカツ ビーフのきんぴら くだもの		ささげ わかめ あぶらあげ ぶたにく たまご	しちぶ米 もち米 こま ぶ はん こ こむぎこ サラダゆ ビーフ ごまあぶら せんとう	はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう もやし くだもの	学芸会の成功と七五三をお祝い して、お赤飯の登場です。
18 火	カルシウムたっぷりおこのみやき おおむぎのラーメンスープに さつまいものクリームに	○	たまご ぎゅうにゅう ベーコン さくらえび チーズ あおのり スキムミルク けずりふし やきぶた ずらのたまご なまクリーム	こむぎこ サラダゆ マヨネーズ こめつむぎごまあぶら さつまいも バター せんとう	キャベツ コーン もやし にんじ ん チンゲンサイ ながねぎ くだもの	大麦のラーメンスープ煮は、しよ うゆラーメン風のスープに、麦が 入ったぞうすい風の料理です。
19 水	しよくパン てづくりりんごジャム わかめスープ ふゆやさしいグラタン もやしのカレーおんやさしい	○	わかめ とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ かまぼこ	パン せんとう バター サラダ ゆ でんぷん さといも こむぎこ	くだもの レモン たまねぎ にんじん カリフラワー マッシュルーム もやし キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー	カリフラワーは、別名「花きやべ つ」とも言われています。ビタミン Cは、レモンと同じくらい含まれ ています。
20 木	ごはん ふりかけ すきやきに なかよしだいずサラダ	ヨーグルト	じゃこ けずりふし あおのり ぶたにく とうふ だいず ハム ヨーグルト	白米 おしむぎごま サラダゆ せんとう しらたき マヨネーズ	にんじん たけのこ ながねぎ はくさい しめじ キャベツ れんこん こまつな レモン	ご飯は、5年生がセカンドスク ールで苦勞して稲刈りした米を 炊いて、みんなでいただきます。
21 金	さといもごはん みそしる さめのからあげねぎソース ひじきとだいずにつけ くだもの		こぶ あぶらあげ さめ ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 こめつむぎ さといも こむぎこ でんぷん サラダゆ ごまあぶら せんとう	はくさい だいこん こまつな ながねぎ にんじん くだもの	里芋のぬめりは、ガラクトサンやム チンという成分で、免疫力を高 め、がんを防ぐ働きがあります。
25 火	フレンチトースト はくさいとにくだんごのスープ いかとやさしいソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク いか	パン せんとう バター でんぷ ん はるさめ ごまあぶら	ながねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ こまつな	白菜は96%水分ですが、ビタミン C、カルシウム、鉄などを豊富 に含んでいます。
26 水	レパソージーカレー ふくじんづけのソテー くだもの きりほしだいこんのおんやさしい	○	ぶたにく だいず レパソージー ツナ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ さといも サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶら せんとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ セロ リ キャベツ れんこん くだもの きりほしだいこん もやし こまつ な	けやき学級、だんらん給食です。
27 木	ゆかりごはん みそしる まつかぜやき くだもの はるさめとだいこんのピリカラいため		ぶたにく さばぶし とりにく とうふ たまご スキムミルク ひじき	しちぶ米 ていアミロース米 さといも ごまあぶら はんこ ごま せんとう サラダゆ はるさめ でんぷん	ゆかり だいこん ごぼう にんじ ん ながねぎ たまねぎ くら くだ もの	ゆかりは赤じそから出来ていま す。しそには、イライラして高 ぶった神経をしずめる効果があ ります。
28 金	こうやと豆腐ごはん くだもの もずくのすましじる さんまのすがた に ぶたにく とうふ こんにやく いたのり		こぶ こうや豆腐 ひじき もずく はんぺん さんま ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 せんとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん はくさい ながねぎ こまつな れんこん たけのこ たまねぎ くだもの	高野豆腐には、普通の豆腐の約 5倍のカルシウムが含まれてい ます。

牛乳欄 → ○牛乳

今月の栄養価

エネルギー 611kcal たんぱく質 24.1g 脂肪 20.7g

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

今月の予定果物 11月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が
境南小に届いています。今月の予定は…

りんご・みかんなど

さつまい芋・紫芋・大根・にんじんなど

★お知らせ★

10月6日(月)台風18号の影響で、学校が休校になりました
ので、給食1回分の返金は年度末に行います。

