

はくはくだより11月

令和4年 10月31日
小金井市立本町小学校
栄養士 小林 弥生

おかだせんせい どんくしゅうかん 学校図書館司書 岡田先生との読書週間コラボ



読書の秋になりましたね。11月の読書週間にちなんで、本の中の料理やお話からイメージできる料理が給食に登場します。本は岡田先生に選んでいただきました♪

10日「だいこんどのむかし」より 「とんとんむか〜しのだいこんどのそぼろ煮」

とんとんむかし、一つの野菜も育てぬ年に一本の大根だけが天にも届く程大きく育った。村中総出で抜こうとしたが、冬を知らせる雪下ろしの雷が鳴り…するとだいこんがめくめくめくめく泣き出して…泣き虫のだいこんのをイメージした「だいこんどのそぼろ煮」召しあがれ！

11日「おおきなかぶ」より 「うんとこしょピロシキ」「どっこいしょボルシチ」

「おじいさんがかぶをひっぱって、おばあさんがおじいさんをひっぱって、うんとこしょ、どっこいしょ…」で有名なロシアの昔話。ロシアのかぶは黄色なんだって!?今日のボルシチはピーツもかぶも入って、とってもカラフル!ロシア料理のピロシキもお楽しみに。



17日「雪の森のリサベツ」より 「リサベツのはらぺこミートボールシチュー」「おねえちゃんのおかえりチーズサラダ」

姉と町にクリスマスの賞物に行く約束だったリサベツ。ところが姉が熱で行けなくなり…。町で迷子になったリサベツは、知らないソリに飛び乗って、さらに雪の森で行方不明!はらぺこリサベツと帰りを待ちわびる姉の心も身体も温まる元気メニュー。

18日「かあちゃん取扱説明書」より 「ちょろいぞ!かあちゃん特製ハンバーグ」

みんなのおうちではお母さんの機嫌が良いと夕飯に好きなメニューが出てたりしますか?テツヤはかあちゃんに怒られてばかり。そんなかあちゃんを怒らせず、思いどおりにしたくて「かあちゃん専用取扱説明書」を考えます。うまくいけば夕飯に美味しいハンバーグ!



24日「サステナブル・ビーチ」より 「父ちゃんのサプライズめし」「Comeback! 鮭のクリーム煮」

SDGsを自分事として考えた時、何を思い付きますか?この物語はまさにSDGsが他人事から自分事へと変化していく主人公の成長が描かれています。そんな主人公の理解者である父親の「父ちゃんのサプライズめし」と「Comeback! 鮭のクリーム煮」が今日のメニューです。



25日「ハリー・ポッターと賢者の石」より 「ホグワーツ歓迎会のローストチキン」

映画は有名ですが、本を読んだことはありますか?映画を観ていなくても作者ローリングの語り口には魅力満載、釘付けです。ハリーの不幸な生い立ちに始まり、魔力が覚醒し…美味しい料理もたくさん登場します。給食では、魔法学校ホグワーツの定番料理を楽しみます。



給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を御存知ですか?地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用をとおり、子供たちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が
食べられる

生産者の顔が見えるので
安心感がある

食べものを大切にする
心が育つ

輸送距離が短くなり
環境に優しい

地域経済の活性化に
つながる

11月の給食で

使用予定の

地場野菜



これからの時期、小金井市内では小松菜やだいこんなどがたくさんとれるようになります。農家の方々が暑い日も寒い日も大切に育ててくれた野菜です。感謝の気持ちで食べましょう。

紙ベース配布希望者用



11月よていこんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	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	1献立 たんぱく質 脂質			
1火	ぎゅうにゅう ごはん すき焼きふうじ じゃこやさい	豚ももコマ、豚 ロースコマ、木綿 豆腐	牛乳、ちりめん じゃこ	米、しらたき、三 温糖	白いりごま、ごま 油、米ぬか油	にんじん 玉葱、干しいたけ、 ねぎ、キャベツ、もやし	600 kcal 24.0 g 18.6 g	
2水	ぎゅうにゅう さつまいもごはん はたはたのからあげ からしあえ きりたんぼじる	はたはた、鶏もも、 油揚げ	牛乳	米、さつまいも、か たくり粉、米粉、 きりたんぼ、さとい も	揚げ油、米ぬか油	にんじん、こま つな	しょうが、はくさい、 だいこん、ねぎ	610 kcal 21.0 g 17 g
4金	ぎゅうにゅう イエローライス おまめのスープ りんご	鶏もも、ウィン ナー、いんげんま め、レンズまめ	牛乳	米、おおむぎ、 じゃがいも	米ぬか油	にんじん、パセ リ	あんずジャム、玉葱、 しょうが、ねぎ、キャ ベツ、セロリー、りん ご	622 kcal 22.3 g 18.1 g
7月	ぎゅうにゅう ごはん いかのこうみやき きんぴらごぼう しらたまスープ	いか、白みそ、鶏も も、たまご	牛乳	米、系こんにゃ く、三温糖、白玉 団子	ごま油、白いりご ま	にんじん、ほう れんそう	しょうが、にんにく、 ねぎ、ごぼう、玉葱	601 kcal 24.9 g 12.6 g
8火	ぎゅうにゅう コーンピラフ マカロニスープ さつまいもとりんごのつつみあげ	鶏もも	牛乳、生クリーム	米、玄米、じゃが いも、マカロニ、 さつまいも、三温 糖、春巻きの皮	バター、オリーブ 油、米ぬか油、揚げ 油	にんじん、こま つな	とうもろこし、玉葱、 セロリー、しょうが、 りんご缶	636 kcal 16.2 g 18.9 g
9水	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふチゲ ごますあえ	豚ばら、豚もも、木 綿豆腐、コチュ ジャン、赤みそ	牛乳	米、おおむぎ、三 温糖	ごま油、白いりご ま	にら、にんじん	はくさい、キムチ、は くさい、ねぎ、にんに く、しょうが、もやし、 きゅうり	627 kcal 25.2 g 22.2 g
10木	ぎゅうにゅう ごはん とんとんむか~しのだいこんどのそぼろに かいそうサラダ みかん	鶏ひき肉、生揚げ	牛乳、カットわか め、糸寒天	米、三温糖、かた くり粉	米ぬか油、ごま油、 白いりごま	さやいんげん	しょうが、だいこん、 きゅうり、キャベツ、 みかん	635 kcal 23.8 g 21.0 g
11金	ぎゅうにゅう うんとこしょピロシキ どっこいしょボルシチ コールスローサラダ	豚ひき肉、レンズ まめ、鶏もも	牛乳、粉チーズ、生 クリーム	丸パン、生パン 粉、小麦粉、乾燥 パン粉、じゃがい も、三温糖	オリーブ油、揚げ 油、米ぬか油、1.8L	にんじん、パセ リ	玉葱、にんにく、しよ うが、かぶ、キャベツ、 ピーツ、セロリー、と うもろこし	603 kcal 23.3 g 26.8 g
14月	* 展覧会のふりかえ休日 *							
15火	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん しろみさかなのやさしいあなかけ せんべいじる	鶏ひき肉、油揚げ、 メルルーサ、鶏も も	牛乳	米、かたくり粉、 米粉、南部せんべ い	ごま油、揚げ油、米 ぬか油	にんじん、こね ぎ	ごぼう、しょうが、玉 葱、はくさい、えのき だけ、だいこん、ぶな しめじ、ねぎ	606 kcal 25.1 g 17.9 g
16水	ぎゅうにゅう ごもくうまにどん わかめスープ みかん	生揚げ、鶏もも、む きえび、うすら卵 (水煮)	牛乳、カットわか め	米、三温糖、かた くり粉	米ぬか油、ごま油、 白いりごま	にんじん、チンゲ ンサイ	にんにく、しょうが、 はくさい、干しい だけ、ねぎ、えのきた け、みかん	608 kcal 23.2 g 17.7 g

日	献立名	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	1献立 たんぱく質 脂質			
17木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン リサベットのほらぺこミートボールシチュー おねえちゃんのおかえりチーズサラダ	鶏ひき肉	牛乳、アイスチー ズ	ソフトフランスパ ン、生パン粉、かたくり 粉、じゃがいも、小 麦粉、三温糖	米ぬか油	にんじん、パセリ	しょうが、玉葱、にんに く、マッシュルーム生 スライス、セロリー、ね ぎ、キャベツ、きゅうり	598 kcal 21.7 g 24.4 g
18金	ぎゅうにゅう げんまいごはん チョロいぞ！かあちゃんとかせいのハンバーグ ゆでやさい ポテトスープ	豚ひき肉、鶏もも	牛乳、調理用牛乳	米、玄米、生パン粉、三 温糖、じゃがいも	米ぬか油	にんじん	玉葱、キャベツ、セロ リー	683 kcal 26.8 g 22.9 g
21月	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ くたくさんちゅうかスープ ジャンボぎょうざ	鶏もも、豚ひき肉、 白みそ	牛乳	米、もち米、三温糖、 ぎょうざの皮、小麦 粉、かたくり粉	ごま油、米ぬか油、揚 げ油	にんじん、にら	干しいたけ、だけの こ、しょうが、ねぎ、も やし、はくさい、キャベツ、 にんにく	633 kcal 21.9 g 22.5 g
22火	ぎゅうにゅう しょうがごはん さばのごまだれやき はくさいのおかかあえ きゃべつのみそしる	鶏ひき肉、油揚げ、 さば、白みそ、おか か、赤みそ	牛乳	米、三温糖	米ぬか油、練りごま	にんじん、ごま つな	しょうが、はくさい、も やし、キャベツ、だい こん、ぶなしめじ、ねぎ	618 kcal 27.5 g 22.5 g
24木	ぎゅうにゅう とうちゃんのスプライズめし Comeback！さけのクリームに たまねぎドレッシング サラダ	ウィンナー、しろ さけ	牛乳、調理用牛乳	米、おおむぎ、じゃが いも、小麦粉、三温糖	バター、オリーブ油、 米ぬか油	にんじん、青ピー マン、パセリ、フ ロココリー	エリンギ、とうもろこ し、玉葱、にんにく、マッ ッシュルーム生スライ ス、しょうが、セロリー、 キャベツ、きゅうり	620 kcal 20.7 g 21.7 g
25金	ぎゅうにゅう チーズパン ホクワーツかんげいかいのロースチキン フライドポテト スコッチブロス	鶏もも、ベーコン	牛乳	チーズパン、はちみ つ、じゃがいも、おお むぎ	揚げ油、米ぬか油	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、 キャベツ、玉葱、エリン ギ、セロリー	624 kcal 26.7 g 29 g
28月	ぎゅうにゅう ごはん カリカリじゃこのふりかけ いもきんぴら とうふとたまごのすましじる	豚ももコマ、鶏こ し豆腐、たまご	牛乳、ちりめん じゃこ	米、系こんにゃく、三 温糖、じゃがいも、か たくり粉	白いりごま、オリ ーブ油、米ぬか油、揚げ 油	しそ葉、にんじん、 さやいんげん、ほう うれんどう	にんにく、しょうが、ご ぼう、えのきだけ	639 kcal 22.0 g 20.7 g
29火	ぎゅうにゅう ガパオライス はるさめサラダ アジアンスープ	鶏ひき肉、鶏もも	牛乳	米、三温糖、かたくり 粉、普通はるさめ	米ぬか油、ごま油、白 いりごま	青ピーマン、赤 ピーマン、にんじ ん、チンゲンツァ イ	にんにく、しょうが、玉 葱、キャベツ、きゅうり、 だいこん、きくらげ、ね ぎ、レモン	599 kcal 20.6 g 17 g
30水	ぎゅうにゅう ながさきちゃんぼん のりしおだいず ヨーグルト	豚肩ロース、むき えび、いかなる と、大豆	牛乳、調理用牛乳、 あおのり、ヨーグ ルト	冷凍ちゃんぼん種、 かたくり粉、じゃが いも	米ぬか油、揚げ油	にんじん	にんにく、しょうが、玉 葱、キャベツ、もやし、き くらげ、ねぎ	621 kcal 28.4 g 21.3 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 * 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 * 太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 * 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

★ 給食費引き落としのお知らせ ★

11月分給食費の引き落としをさせていただきます。残高の御確認をお願いします。

11月17日(木)

1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円

今月は、図書司書の岡田先生とのコラボです。絵本や物語の中に登場する料理を給食で再現してみました。みなさんはどのメニューが気に入りますか？気に入ったもの、食べてみておもしろかったものは実際に本を読んで物語のどんなシーンに出てくるのか見てみてくださいね。(太字になっているメニューがコラボメニューです。)

