

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく 質
11 火	春野菜の カレーライス	○	わかめサラダ いちご  給食開始日	牛乳, 豚もも肉, わかめ, ちりめんじゃこ	米, 押麦, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 白いりごま, ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, アスパラガス, たけのこ, グリーンピース, キャベツ, だいこん, きゅうり, とうもろこし(冷 凍), いちご	766 kcal 25.4 g
12 水	五目鶏飯	○	塩ちゃんこ汁 豆腐白玉	牛乳, 鶏ももコマ, 油揚げ, 豚ばらコマ, つみれ, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	米, もち米, なたね油, 糸こんにゃく, 三温糖, ごま油, 板こんにゃく, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	にんじん, ごぼう, グリンピー ス, にんにく, しょうが, えのきたけ, ほんしめじ, だいこん, キャベツ, こまつな, にら, ねぎ	783 kcal 25.2 g
13 木	メープルトースト	○	アスパラ入りシチュー 大根と水菜のサラダ	牛乳, 鶏ももコマ, 調理用牛乳, 生クリーム, 大豆ペースト, ベーコン, 油揚げ	食パン, マーガリン, メープルシロップ, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, 白いりごま, ごま油, 三温糖	にんじん, 玉葱, マッシュルー ム, アスパラガス, パセリ, しょうが, セロリー, だいこん, きゅうり, みずかけな	799 kcal 27.4 g
14 金	ごはん	○	いかの南蛮漬け 野菜の辛子和え いものおづけぱっと	牛乳, いか, 豚ばら千切り, 白みそ, 赤みそ	米, 米粉, かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖, じゃがいも	ねぎ, こまつな, にんじん, もやし, ごぼう, はくさい, えのきたけ	760 kcal 30.0 g
17 月	ごはん	○	小松菜とじゃこのふりかけ 肉じゃが 味噌汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚ももコマ, 揚げボール, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, なたね油, 白いりごま, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	こまつな, 玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ, ねぎ	772 kcal 28.7 g
18 火	じゃーじゃー麺	○	たまご入りトックスープ デコボン 	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆(国産、乾), 赤みそ, 鶏ももコマ, たまご	蒸し中華めん, なたね油, かたくり粉, ごま油, トック	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 椎茸, ねぎ, えのきたけ, チンゲンツァ イ, セロリー, デコボン	803 kcal 31.4 g
19 水	★食育の日★ たけのこ ごはん	○	魚の西京焼き 野菜のおかか和え すまし汁 オレンジゼリー	牛乳, 鶏ももコマ, 油揚げ, さけ, 西京みそ, おかか, 木綿豆腐, かまぼこ	米, もち米, なたね油, 三温糖, オレンジゼリー	にんじん, たけのこ, グリーンピース, しょうが, キャベツ, もやし, ほうれんそ う, ねぎ, こまつな	748 kcal 33.9 g
20 木	うぐいすきな粉 揚げパン	○	春野菜のポトフ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, うぐいすきな粉, ベーコン, 豚もも肉, ウィンナー, 鶏ささ身, 大豆(国産、乾), 干ひじき(乾)	マーガリンパン, なたね油, 上白糖, じゃがいも, 三温糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, アスパラガス, しょうが, もやし, ほうれんそう, きゅうり	761 kcal 28.3 g
21 金	ごはん	○	ししゃものかりん揚げ うどのきんぴら 味噌けんちん汁	牛乳, ししゃも, さつま揚げ, 鶏ももコマ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, 糸こんにゃく, ごま油, さといも, 板こんにゃく	しょうが, うど, にんじん, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	767 kcal 28.2 g
24 月	マーボー豆腐丼	○	五目スープ カラマンダリン 	牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆(国産、乾), 赤みそ, 鶏ももコマ, なたね油	米, なたね油, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にら, 椎茸, ねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, こまつな, カラマンダリン	752 kcal 29.7 g
25 火	ごはん	○	鯖の塩焼き 煮物 にらたま汁	牛乳, さば, 鶏ももコマ, さつま揚げ, 木綿豆腐, たまご	米, なたね油, 板こんにゃく, さといも, 三温糖, かたくり粉	だいこん, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, ねぎ, にら	801 kcal 35.5 g
26 水	きのこ野菜 のスパゲティ	○	大豆入りパリパリ茹で野菜 かぼちゃマフィン	牛乳, ベーコン, ウィンナー, 豚ばらコマ, 大豆(国産、 乾), たまご, 調製豆乳	スパゲッティハーフ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, ワンタンの皮, 小麦粉, 上白糖, マーガリン, 粉糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, しめじ, えのきたけ, 生しいたけ, マッシュルーム, 青ピーマン, キャベツ, きゅう り, もやし, 西洋かぼちゃ	774 kcal 26.3 g
27 木	ごはん	○	いかと大豆のチリソース 家常豆腐 白玉入り中華スープ	牛乳, いか, 大豆(国産、乾), 豚ももコマ, 生揚げ, 赤みそ, 鶏ももコマ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 三温糖, 冷凍白玉団子	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, エリンギ, 玉葱, えのきたけ, チンゲンツァイ, セロリー	842 kcal 35.4 g
28 金	こぎつねごはん	○	鶏団子味噌汁 フルーツきんとん	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, はんぺん, たまご, 白みそ, 赤みそ, 生クリーム	米, もち米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも, 上白糖, 有塩バター	しょうが, にんじん, さやいんげん, 玉葱, だいこん, えのきたけ, キャベツ, ねぎ, こまつな, りんご, パイン缶詰, 干しぶどう	820 kcal 25.4 g

* 食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

* 使用した食品の産地につきましては、小金井市のホームページをご覧ください。

* 今月は小金井産のはちみつ、こまつなを給食に使用する予定です。
農家さんに感謝して食べましょう。

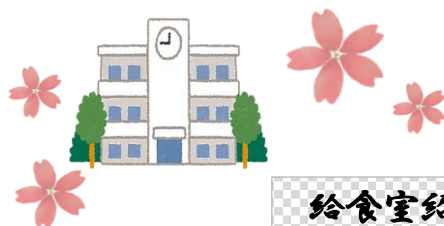


＜今月の給食目標＞
給食の準備や片付けをきちんとしよう





学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、みなさんの健康の保持増進や体位の向上をはかることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用していくものです。



給食室紹介



栄養士 谷谷 詠子
調理担当 株式会社 メフォス

安心安全で、おいしい給食を作ります！

毎月の給食の取り組み

毎月24日は
小金井和食の日

守ろう、伝えよう！日本の食文化

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として11月24日が“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」となりました。

市内小中学校では毎月24日を「小金井和食の日」として、学校給食を通して和食の良さを伝えていきます。

(5月より開始します。)

学校給食の目標「学校給食法」第2条より

- 1.適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- 2.日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと
- 3.学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
- 4.食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度をやしなうこと
- 5.食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め勤労を重んずる態度を養うこと
- 6.わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
- 7.食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

はしの日(11日)

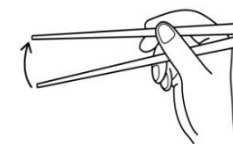
日本人の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほどはしは重要な食事道具です。お茶わんに残った最後の

一粒のお米までしっかり食べられるように、正しいはしの使い方を身に付けましょう！

給食では、豆や魚など、はし使いの練習になるような献立を実施していきます。

(5月より開始します。)

毎月11日は
はしの日



第一中学校の給食

旬の食材を取り入れています・・・栄養もおいしさも一番！

地場野菜を使っています・・・生産者の方の顔が見える食材を使います。

だしは天然のもの・・・煮干し、削り節、鶏がら、昆布などからとっています。

その他・・・文部科学省の摂取基準を参考に献立を考えています。

手洗い、食材の温度管理など、衛生に気を付けています。

米飯給食を週3～4回実施しています。

ハンバーグ、コロッケ、ギョウザなどは学校で手作りしています。

カレー、シチューなどのルーは市販のものは使用せず、

数種類のスパイスを使用し手作りしています。

生徒の喫食30分前に校長(副校長)が検食をしています。



栄養バランス



おいしく魅力ある献立作成



行事食や郷土料理伝承

こんなことに気を付けて給食を作っています！

旬の食材や地場産物の活用



衛生的な調理



食品の安全性



食育の日(19日)

毎月19日は
食育の日

毎月19日は、食育の日です。

食べることは生きること。

私たちの生活に欠かせない「食」について、考えてみましょう。

郷土料理や世界の料理、伝えたい和食などを実施していきます。

