

☆献立について☆		1		2 行事食		3	
<p>○食育の日は、はま菜ちゃんを使った献立を取り入れました。 (さつまいも・だいこん・ねぎ・ほうれんそう) ○郷土料理は東京都の料理(塩ちゃんこ汁・こまつな煮びたし・のりのつくだ煮)を取り入れました。 ○国際理解の献立として、イギリス料理(コテージパイ・スコッチブロス)とリトアニア料理(ツェペリナイ・パルシュチ)を取り入れました。 ○鉄を補うために、こまつなを多く取り入れました。 ○食物繊維を補うために、大豆・大豆製品を多く取り入れました。</p>		磯煮について知る		季節の菊花を味わう		文化の日	
		麦ごはん 精白米 米粒麦	さといもの磯煮 さといも 油揚げ ひじき にんじん 米油 砂糖	菊花ごはん 精白米 食用菊 砂糖	呉汁 だいず 油揚げ だいこん にんじん ねぎ わかめ みそ		
		魚の照り焼き カレイ しょうが 砂糖 てんぷん	豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みそ	秋野菜の煮物 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さつまいも にんじん ごぼう しめじ こまつな こんにゃく しょうが 米油 砂糖	牛乳		
6	7	8	9 国際理解	10			
神奈川県産のだいずを味わう	大学いもの名前の由来について知る	麻婆豆腐について知る	イギリス料理を味わう	はま菜ちゃんのだいこんを味わう			
ソフトフランス ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん	はいがごはん はいが米	麦ごはん 精白米 米粒麦	ロールパン 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ もち麦 米油	はいがごはん はいが米			
野菜スープ みかん 黄桃 りんご パイン缶 砂糖	大学いも さつまいも 米油 砂糖 ごま	もやしスープ 鶏肉 もやし にんじん ねぎ てんぷん ごま油	スコッチブロス	ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖			
チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレー 米油 マカロニ 小麦粉	ツナそばろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖	みそ汁 だいこん にんじん こまつな みそ	コテージパイ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム オリーブ油 いんげん豆 じゃがいも 牛乳	のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さといも にんじん ごぼう ねぎ にんじん こまつな しめじ こんにゃく てんぷん			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
13	14	15	16 郷土料理	17 食育の日			
卵の栄養について知る	季節の食品かぶを味わう	豆腐の栄養を知る	東京都の郷土料理を味わう	はま菜ちゃんのほうれんそうを味わう			
はいがごはん はいが米	丸パン 鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん はるさめ てんぷん	麦ごはん 精白米 米粒麦	はいがごはん はいが米	さつまいもごはん さつまいもごはん はいが米			
卵スープ 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん はるさめ てんぷん	かぶのスープ煮 ベーコン かぶ キャベツ ブロッコリー	はま菜ちゃんみそ汁 油揚げ だいこん こまつな ねぎ みそ	煮びたし 油揚げ こまつな キャベツ	ごまじょうゆあえ もやし ほうれんそう ごま			
生揚げと豚肉のみそ炒め 生揚げ 豚肉 砂糖 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 米油 みそ てんぷん トウバンジャン	カレービーンズシチュー だいず 豚肉 チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン	りんご りんご	塩ちゃんこ 豆腐 鶏肉 たまねぎ てんぷん にんじん ねぎ だいこん しめじ	ほっけのみぞれあんかけ ほっけ だいこん てんぷん			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
20	21 SKYフェスタ	22 SKYフェスタ	23 SKYフェスタ	SKYフェスタ最終日の給食は、給食選挙で決まりました。 ハンバーグのソースは、チーズに合うようにひと工夫します。 ココアの香ばしさが引き立つようにココアゼリーを調理します。			
千種焼きについて知る	季節の食品みかんを味わう	ピピンパについて知る	リクエスト給食を味わう				
麦ごはん 精白米 米粒麦	食パン ウィンナーソーセージ じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん いんげん豆	麦ごはん 精白米 米粒麦	はいがごはん はいが米				
きんぴら ごぼう にんじん しらたき ごま油 砂糖	豆と野菜のスープ ウィンナーソーセージ じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん いんげん豆	ピピンパ もやし にんじん こまつな にんにく ごま油 ごま	野菜のスープ煮 ウィンナーソーセージ じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー				
千種焼き 豚肉 鶏卵 ひじき 米油 たまねぎ にんじん 砂糖	イタリアンペースト まぐろ油漬 まぐろ水煮 チーズ たまねぎ にんじん トマト缶 オリーブ油	はるさめスープ 豆腐 ねぎ にはるさめ ごま油	チーズハンバーグ 豚肉 鶏肉 たまねぎ てんぷん チーズ トマト缶 バター				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
27	28	29	30 国際理解				
季節の食品りんごを味わう	カレーの種類について知る	季節の食品ぶりを味わう	リトアニア料理を味わう				
ココアブレッド たまねぎ にんじん ばせり 米油	はいがごはん はいが米	夕焼けごはん はいが米 にんじん	はいがパン 豚肉 じゃがいも たまねぎ ピーツ				
オニオンスープ たまねぎ にんじん ばせり 米油	ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん 砂糖 ごま	おひたし キャベツ ほうれんそう えのきたけ	パルシュチ 豚肉 じゃがいも たまねぎ ピーツ キャベツ にんじん トマトピューレー セロリ にんにく パセリ 米油 砂糖 サワークリーム				
マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳 豆腐 チーズ パン粉	りんご りんご	チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン ターメリック クミン コリアンダー	ツェペリナイ 豚肉 鶏肉 たまねぎ てんぷん 牛乳 じゃがいも サワークリーム 生クリーム				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				

11月は、地産地消月間です!
「地産地消」とは地元で作ったものをその土地で消費することです。生産者と結びつきやすく、地域を活性化させます。また、収穫から消費するまでの時間が少ないので、新鮮で栄養価が高いまま食べられます。また、輸送にかかるエネルギーを減らし、環境保全にもつながります。