

2025年11月4日(火)

★ごはん

★つくねの野菜あんかけ

★酢みそ和え

★かきたま汁

★牛乳





2025年11月5日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★焼きししゃも
- ★土佐煮
- ★辛味豆腐汁
- ★まんてん大豆
- ★牛乳



いい歯の日
カミカミ献立

2025年11月6日(木)

- ★みそラーメン
- ★鶏のから揚げ
- ★ポテトサラダ
- ★みかんゼリー
- ★牛乳



6年生の考えた献立

給食のこんだてを考えよう

6年生が家庭科の授業で、栄養を考えた1食分の献立づくりや調理について学習しました。そのひとつとして、一人一食、給食の献立を考えてもらいました。

給食のこんだてを考えよう

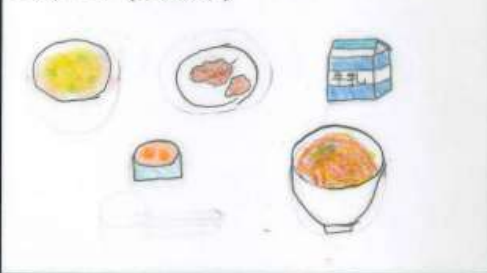


給食のテーマ
おいしく残さず みんなが好きなごはん立

・こんだて内容

・みそラーメン
・とりのからあげ
・ポテトサラダ
・みかんゼリー
・牛乳

・イメージ (イラスト)



・こんだて紹介

木村は みんながおいしく残さずに給食を食べてもらうように みんなが好きなごはん立を考えました。みそラーメンは、野菜がけこう入っているけど、えいようをよくするためにはみそラーメンにしました。とりのからあげは、カリカリでみなさんが好きそうなのでそれにしました。ポテトサラダは健康にもいいおいしいからです。みかんゼリーは みかんがあまりおいしくおいしいからです。みなさんおいしく残さず食べてください。

子どもたちが好きな料理が多く、
みんなあっという間に完食！



2025年11月7日(金)

- ★ゆかりごはん
- ★しゅうまい
- ★たまご焼き
- ★たこ焼き
- ★きんぴらごぼう
- ★おかか昆布和え
- ★ミニトマト
- ★いちごクレープ
- ★牛乳

なかよし献立
(お弁当)



なかよし献立（お弁当）



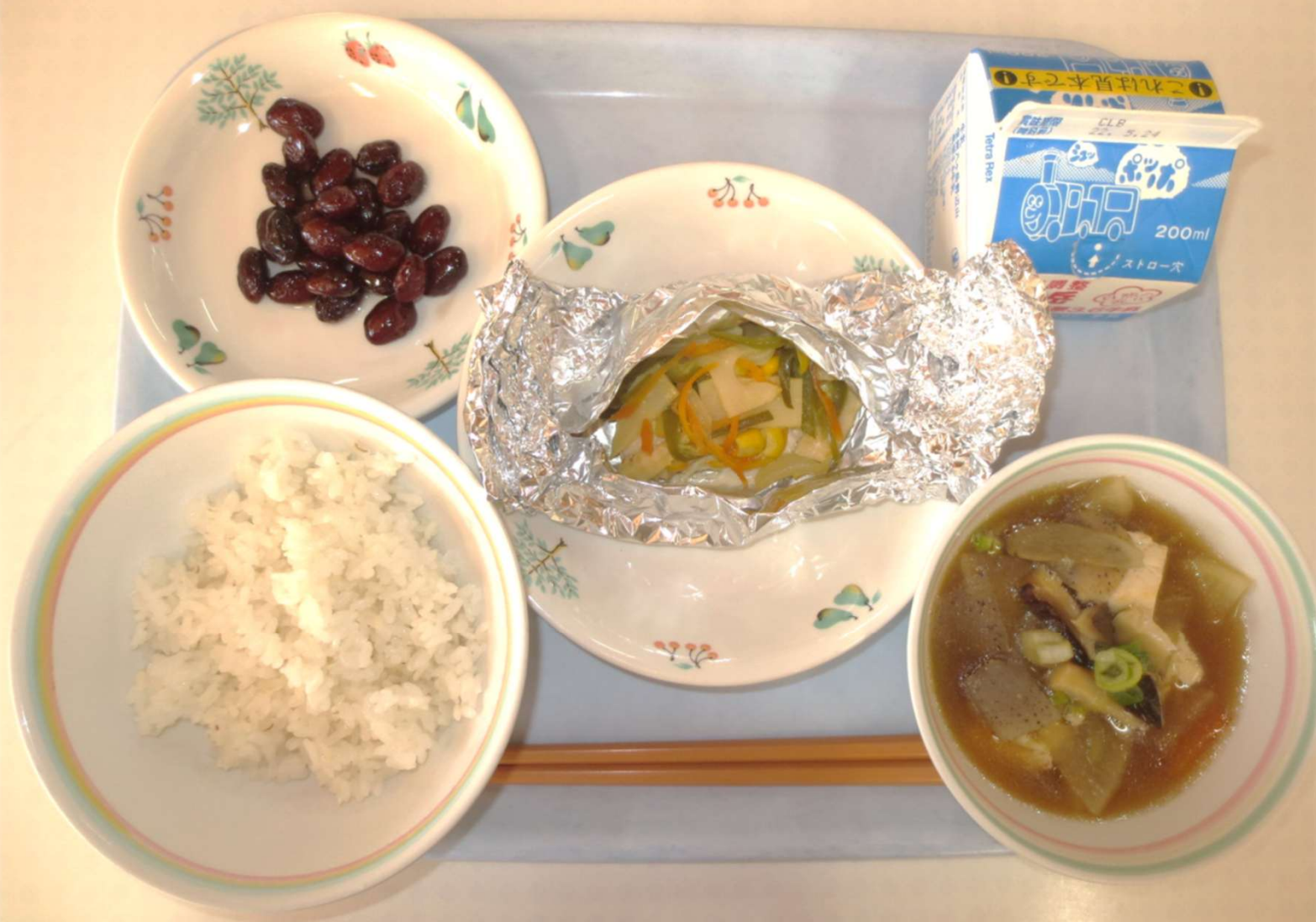
2025年11月10日(月)

- ★ごはん
- ★豚肉のしぐれ煮
- ★カレーマヨ和え
- ★ほうれんそうとかぼちゃのみそ汁
- ★牛乳



2025年11月11日(火)

- ★ごはん
- ★かじきのホイル焼き
- ★金時豆の甘煮
- ★けんちん汁
- ★牛乳



2025年11月12日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★五目たまご焼き
- ★切り干し大根の炒め煮
- ★呉汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2025年11月13日(木)

- ★フレンチトースト
- ★豚しゃぶサラダ
- ★大根葉のおかか炒め
- ★ミネストローネ
- ★洋梨
- ★牛乳



ふれあい学級の大根葉
ふれあい学級さんの育て
た大根葉をいただきました





2025年12月14日(金)

- ★菜めし 
- ★厚揚げのねぎみそ焼き
- ★お煮こじ
- ★すまし汁 
- ★牛乳

2年生のかぶ

2年生が育てたかぶを
いただきました



ごはんにかけて菜めしをつくりました
根の部分はすまし汁に使いました



2025年11月17日(月)

- ★まつたけおこわ
- ★まつたけの茶碗蒸し
- ★えごま和え
- ★豚汁
- ★りんご
- ★牛乳

地域の食材や
郷土料理を味わう
ふるさと給食の日

南相木村の小松菜、にんじん、
えごまを使用

長野県産のりんご



6年生が村で収穫した
まつたけと昨年度栽培
したもち米を使用

南相木村の大根、
にんじん、ねぎを使用



©東京ハイジ/南相木村

地域の食材や郷土料理を味わうふるさと給食の日

2025年11月18日(火)



- ★ごはん
- ★麻婆豆腐
- ★バンサンスー
- ★中華風コーンスープ
- ★牛乳

2025年11月19日(水)

- ★ごはん
- ★さばのゆず塩焼き
- ★こんにゃくのみそ田楽
- ★鶏ごぼう汁
- ★牛乳



2025年11月20日(木)

- ★コッペパン
- ★チリコンカン
- ★じゃこサラダ
- ★ホットビシソワーズ
- ★牛乳



2025年11月21日(金)

- ★ごはん
- ★大根のそぼろ煮
- ★磯香和え
- ★わかめとじゃがいものみそ汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



2025年11月25日(火)

- ★ごはん
- ★八宝菜
- ★バンバンジー
- ★サーターアンダギー
- ★牛乳





2025年11月26日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★豚肉のしょうが焼き
- ★ひじきの炒め煮
- ★野菜たっぷりみそ汁
- ★ミルメークのセレクト
(いちご・コーヒー)
- ★牛乳

6年生の考えた献立

給食のこんだてを考えよう

6年生が家庭科の授業で、栄養を考えた1食分の献立づくりや調理について学習しました。そのひとつとして、一人一食、給食の献立を考えてもらいました。

給食のこんだてを考えよう



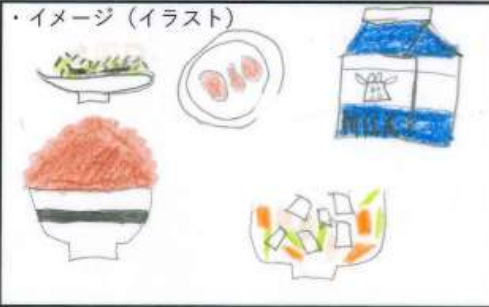
給食のテーマ

温かい物を食べて寒さをぶっ飛ばそう。

・こんだて内容

- ・げんまいごめ
- ・しょうが火炙き
- ・ひじきの炒め煮
- ・野菜たっぷり味噌汁
- ・ミルメーク

・イメージ (イラスト)



・こんだて紹介

寒い日に温かい野菜たっぷり味噌汁を食べて寒さを飛ばしてほしい。その後、ミルメークをセレクトにした。
理由は、いちごコーレ-自分が女子好きな色を選べるのでセレクトにしました。げんまいごめは人にした理由はげんまいに栄養があるからです。しょうが火炙きには、いろいろな予防成分がふくまれているのでしょうが火炙きにしました。ひじきの炒め煮には、下ごしらえの栄養がふくまれているのでひじきの炒め煮にしました。残さず食べてください。

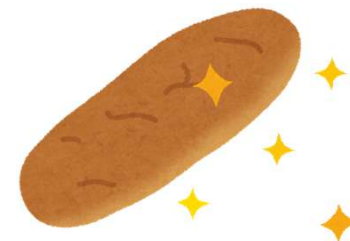
ミルメークのセレクトは、ちょうど半分ぐらいにわかれまして。





2025年11月27日(木)

- ★伝説のコッペパン
- ★チキングラタン
- ★チップスサラダ
- ★白菜たっぷりスープ
- ★柿
- ★牛乳



1年生の希望献立

『かぜをひかないこんだて』
伝説のコッペパンは、
オーブンで焼いた温かい
コッペパン



2025年11月28日(金)

- ★わかめごはん
- ★かつおの竜田揚げ
- ★とりささみのさっぱりサラダ
- ★ワンタンスープ
- ★ミルクゼリー
- ★牛乳

6年生の考えた献立

給食のこんだてを考えよう

6年生が家庭科の授業で、栄養を考えた1食分の献立づくりや調理について学習しました。そのひとつとして、一人一食、給食の献立を考えてもらいました。

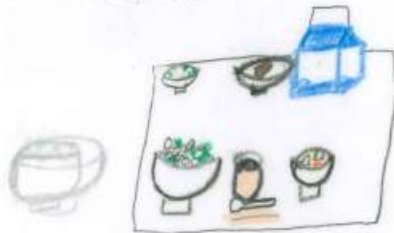
給食のこんだてを考えよう

給食のテーマ
寒さに負けない おいしい給食

・こんだて内容

- ・わかめごはん
- ・カツオの竜巻揚げ
- ・とりささみのさっぱりサラダ
- ・ワンタンスープ
- ・ミルクプリン
- ・牛乳

・イメージ (イラスト)



・こんだて紹介
12月は寒くなってきました。なので、温かい給食にしました。ワンタンスープは温めて具材は冷たい汁はワンタンスープにします。カツオの竜巻揚げはまねはよくできて、なかみは温かく、やわらかいのでよく合います。とりささみも温かくておいしいです。

とりささみのさっぱりサラダは、梅風味の味づけになっています

