令和5年度

9月　こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
4 月	五目ごはん （防災食）		いかの更紗揚げ 大根のみそ汁 果物	もち米, でん粉, 油, じゃがいも, こんにゃく	牛乳, いか, 油揚げ, わかめ, みそ	にんじん, ゴボウ, シイタケ, ショウガ, 大根, 小松菜, 梨	**2学期給食スタート** 9/1防災の日にちなみ、市で保管している防災食を提供します。
5 火	コーンピラフ		鰯のサルサソース ジュリエンヌスープ ビーンズサラダ	七分づき米, バター, でん粉, 油, じゃがいも	とり肉, 牛乳, いわし, 大豆, ﾍﾞｰｺﾝ, 枝豆, ﾊﾑ, ひよこ豆, いんげん豆	ニンニク, 玉ねぎ, コーン, トマト, にんじん, キャベツ, セロリ, 小松菜, きゅうり	「サルサ」はスペイン語で『ソース』という意味です。トマトを使った赤いソースはサルサ・ロハと呼ぶそうです。
6 水	焼きそば		レバーとポテトのかりん揚げ 春雨スープ 果物	中華めん, でん粉, じゃがいも, 油, ごま, 春雨	ぶた肉, のり, 牛乳, 豆腐, 豚レバー, とり肉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ピーマン, ショウガ, 白菜, タケノコ, シイタケ, ニラ, 巨峰	豚レバーには成長期に必要な鉄分が多く含まれています。じゃがいもと一緒にかりん揚げにします。
7 木	カレーライス		ナッツサラダ フルーツヨーグルト	七分づき米, じゃがいも, 小麦粉, ﾊﾞﾀｰ, ｱｰﾓﾝﾄﾞ, はちみつ	とり肉, いんげん豆, 牛乳, ヨーグルト	ニンニク, ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, ほうれん草, パイン, 桃, 甘夏みかん	アーモンドには血液や血管を守る不飽和脂肪酸が多く含まれています。
8 金	発芽玄米の茶飯		焼きししゃも 肉じゃが ごまあえ　果物	七分づき米, 発芽玄米, じゃがいも, しらたき, ごま	牛乳, ししゃも, ぶた肉	ショウガ,　玉ねぎ, にんじん, シイタケ, グリンピース, ほうれん草, もやし, みかん	玄米を発芽させた発芽玄米は、ビタミンB群が多くとることができます。
11 月	わかめごはん		ますの塩こうじ焼き 呉汁 じゃがいものきんぴら	七分づき米, ごま, 米こうじ, じゃがいも, こんにゃく	わかめ, 牛乳, ます, みそ	ゴボウ, にんじん, シイタケ, 大根, 長ねぎ	今月はじゃがいも、ほうれん草、小松菜、大根、長ねぎを東久留米産のものを使う予定です。
12 火	ジャンバラヤ		魚のバジルソテー ペイザンヌスープ ゆかりポテト	七分づき米, 麦, バター, 小麦粉, じゃがいも	ぶた肉, 牛乳, マンダイ, ベーコン, ひよこ豆	ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, 玉ねぎ, ﾋﾟｰﾏﾝ, ｺｰﾝ, ｷｬﾍﾞﾂ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, にんじん, ｶﾌﾞ, ゆかり粉	バジルの香りには食欲を促す作用があります。また、胃の働きを正常に維持するはたらきもあります。
13 水	麻婆豆腐丼		木くらげスープ コリアンサラダ 果物	七分づき米, でん粉, ごま	豆腐, ぶた肉, レンズ豆, みそ, 牛乳, とり肉, 卵	ｼｮｳｶﾞ, ﾆﾝﾆｸ, 長ねぎ, ｼｲﾀｹ, ﾀｹﾉｺ, ｷｸﾗｹﾞ, にんじん, ｷｬﾍﾞﾂ, 小松菜, きゅうり, 白菜, プルーン	プルーンには鉄分が含まれています。血液の流れをよくして貧血などの病気を予防してくれるはたらきがあります。
14 木	ガーリックトースト		ブイヤベース風 カレーマヨネーズサラダ 果物	パン, マーガリン, じゃがいも	牛乳, いか, えび, ホタテ, あさり, ハム, ベーコン	ニンニク, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, マッシュルーム, トマト, きゅうり, 枝豆, 巨峰	**今月の果物** 4日梨、6日巨峰、 8日冷凍みかん、 13日プルーン、 14日巨峰、 19日冷凍みかん 20日冷凍パイン、 25日 梨、28日早生みかんの使用予定です。
15 金	ごはん		鮭メンチ 豚汁 おひたし	七分づき米, パン粉, 小麦粉, 油, 里芋, ごま, こんにゃく	牛乳, 鮭, ぶた肉, 豆腐, みそ	ニンニク,　玉ねぎ, ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, もやし	
18 月	敬老の日						
19 火	秋刀魚の蒲焼丼		秋なすのみそ汁 茎わかめあえ 果物（冷凍みかん）	七分づき米, でん粉, 油, ごま, じゃがいも	さんま, 牛乳, 豆腐, みそ, 茎わかめ	ショウガ, なす, 長ねぎ, にんじん, 大根, きゅうり, もやし, みかん	秋に旬を迎える秋刀魚を蒲焼き風に作り、ごはんにのせて食べます。

※献立の後半はうら面に続きます。

※9月11日（月）は給食費（10月分）引き落とし日です。お手持ちの口座の残高の確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー（kcal）	650	635
たんぱく質（g）	21.1～32.5	25.7
脂質（g）	14.4～21.7	20.2