

令和5年度

9月

こんだて

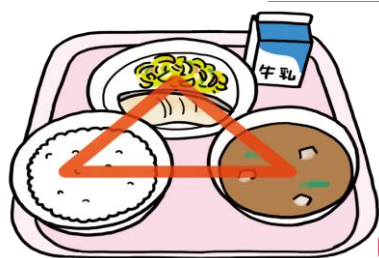
東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				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	
20 水	ウィンナー ライス		キャベツのキッシュ風 豆とABCパスタスープ 果物	七分づき米, バター, ABCパスタ, じゃがいも	ウィンナー, 牛乳, 豆乳, 卵, チーズ, ツナ, ぶた肉	ニンニク, 玉ねぎ, グリーンピース, コーン, キャベツ, にんじん, マッシュルーム, 小松菜, パイン	キッシュはフランスの家 庭料理の一つです。卵と 牛乳を合わせたものに 野菜やチーズなどを加 えオーブンで焼いて作り
21 木	高菜 チャーハン		韓国風ヤンニョムチキン チンゲン菜スープ ナムル	七分づき米, でん粉, 油, ごま	焼き豚, 卵, 牛乳, とり肉, 豆腐	長ねぎ, 高菜漬, ニンニク, にんじん, シイタケ, チンゲン菜, 玉ねぎ, 大根, もやし, ほうれん草	ヤンニョムは、韓国の 料理で薬味や香辛料 を合わせた調味料の ことをいいます。
22 金	秋の香り ごはん		豆鮭の南蛮漬け ひらたけのみそ汁 千草あえ	七分づき米, さつまいも, ごま, でん粉, 油, じゃがいも	油揚げ, ジョア, 豆あじ, 豆腐, わかめ, みそ, 卵	にんじん, シメジ, いんげん, 長ねぎ, ヒラタケ, 大根, ほうれん草, きゅうり, キャベツ	秋に旬を迎えるさつま いも, きのをを使って まぜごはんにします。
25 月	やきとり丼		沢煮碗 おかかあえ 果物	七分づき米, でん粉, ごま, じゃがいも, こんにゃく	とり肉, 牛乳, 豆腐, おかか	長ねぎ, 玉ねぎ, エノキ, にんじん, タケノコ, キャベツ, もやし, ほうれん草, きゅうり, 梨	梨は、8月中旬～9月 にかけ旬を迎えます。 水分と食物繊維が多 くおなかの調子をよく してくれるはたらきが あります。
26 火	フレンチ トースト		きのこチャウダー コールスローサラダ	パン, バター, マーガリン, じゃがいも, コンスターチ	調理用牛乳, 卵, 牛乳, とり肉, 白いんげん豆, 豆乳	玉ねぎ, シイタケ, シメジ, エリンギ, マッシュルーム, にんじん, コーン, グリーンピース, キャベツ, きゅうり	
27 水	じゃこごはん		赤魚の照り焼き かんぴょう汁 野菜のごま酢あえ	七分づき米, でん粉, じゃがいも, ごま	サバ, じゃこ, 牛乳, 赤魚, 豆腐, みそ	ショウガ, 干びょう, ゴボウ, シイタケ, 長ねぎ, 小松菜, ほうれん草, もやし, きゅうり, にんじん	ゆうがおの未熟な果肉 を細長くスライスして乾 燥させたものをかんぴょ うといいます。
28 木	ごはん		魚と野菜の揚げ煮 糸寒天の中華あえ 果物	七分づき米, でん粉, じゃがいも, 油, ごま	牛乳, モウカザメ, うずら卵, 寒天	ショウガ, 赤ピーマン, コーン, 玉ねぎ, ピーマン, シイタケ, 大根, 小松菜, キャベツ, きゅうり, もやし, 長ねぎ, みかん	給食で使う糸寒天は、東京 都八丈島でとれた海藻で作 られています。寒天は海藻 から成分抽出して乾燥させ て作られます。
29 金	きつねうどん		こんにゃくサラダ 月見団子	うどん, こんにゃく, 砂糖, 白玉粉, 上新粉, ごま, でん粉	とり肉, 油揚げ, 牛乳, ハム, 豆腐	小松菜, にんじん, 長ねぎ, シイタケ, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ	今年は9月29日が十 五夜です。それにちな んで給食では月見団 子を作ります。

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

さんかく 三角食べ、していますか？



ごはん、汁物、おかずと三角形をかくように、いろいろなものを順番に少しずつ口にする食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。

ばかり食べはやめようね



1つのものばかり食べる“ばかり食べ”をして食べ残すと、栄養に偏りが出やすくなります。また選んだり、避けたりして食べているようにも見え、作った人や一緒に食べる人を嫌な気持ちにしますのでやめましょうね。

