# 9月 こんだてひょう

めざまし スイッチ 朝ごはん

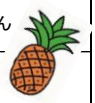
東久留米市立第十小学校

| 日・曜 | 献立名 | 飲み物 | 主な食材 エネルギーのもとになる食品 | 主な食材 体をつくるもとになる食品 | 主な食材 体の調子を整えるもとになる食品 | エネルギー たんぱく質 食塩相当量（中学年） | こんだてメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 火 | 五目ごはん（防災食） | | アルファ化米, 砂糖 | | にんじん, たけのこ, いんげん, しいたけ | 639 kcal | 日本は災害大国と言われています。地震だけではなく水害も増えています。大きな災害はいつ起こるかわかりません。普段から備えておきましょう。五目ごはんは１日の防災の日に合わせ、市役所の防災防犯課から提供していただいた、備蓄食材です。 |
| | さばの文化干し | | | さばの文化干し | | 24.9 g | |
| | 豚汁 | | ごま油, じゃがいも, こんにゃく | 豚肉, 豆腐, みそ | ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ | 2.0 g | |
| | 果物（梨） | | | | なし | | |
| 3 水 | パンプキンパン | | パンプキンパン | | | 715 kcal | |
| | なすミートチーズ焼き | | オリーブ油, マカロニ, 油 | 豚肉, いんげんまめ, チーズ | なす, たまねぎ, トマト缶 | 26.4 g | |
| | ジュリエンヌスープ | | じゃがいも | ベーコン | たまねぎ, にんじん, キャベツ | 2.0 g | |
| | フレンチサラダ | | 油, 砂糖 | | だいこん, きゅうり, 赤パプリカ, ホールコーン, たまねぎ | | |
| 4 木 | ゆかりごはん | | 米 | | ゆかり粉 | 586 kcal | 塩とこうじと水で作られた発酵食品の塩こうじは、食材を柔らかくし、うま味を引き出す調味料です。 |
| | 赤魚の塩こうじ焼き | | | あかうお | | 29.7 g | |
| | 呉汁 | | 油 | 大豆, みそ | ごぼう, にんじん, しいたけ, だいこん, ながねぎ | 1.9 g | |
| | じゃがいものきんぴら | | じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, 砂糖 | 豚肉 | にんじん | | |
| 5 金 | ドライカレー | | 米, 押麦, 油 | 豚肉 | にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, ホールコーン | 655 kcal | 防災食のクラッカーをつかったキッシュを提供します。防災食は使いながら入れ替えを行い保存しておくと期限切れで食べられなくなる食品ロスを防げます。また、食べ慣れておくこともできます。 |
| | ポテトキッシュ | | 防災用クラッカー, じゃがいも | ベーコン, たまご, チーズ | たまねぎ | 24.6 g | |
| | パスタスープ | | ＡＢＣパスタ | 鶏もも小間 | たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, ドライパセリ | 2.1 g | |
| 8 月 | きなこあげパン | | コッペパン, 砂糖, 油 | きな粉 | | 567 kcal | |
| | スープワンタン | | ワンタンの皮, ごま油 | 豚肉, うずら卵 | にんじん, キャベツ, にら, ながねぎ, きくらげ, たけのこ | 22.8 g | |
| | コンナムル | | ごま油, 油 | | きゅうり, だいずもやし, にんじん, たまねぎ, にんにく | 2.1 g | |
| 9 火 | チキンライス | | 米, 押麦, 油 | 鶏肉 | にんにく, たまねぎ, にんじん | 724 kcal | 玉ねぎを切る時に涙が出る原因は「硫化アリル」という成分です。給食室では一日５ｋｇ～５０ｋｇ近くの玉ねぎを使います。涙を抑える良い方法を知っている人はぜひ教えてください。 |
| | 魚のオニオンマヨネーズ焼き | | コーンスターチ, 卵不使用マヨネーズ | モウカザメ | たまねぎ, ドライパセリ | 34.4 g | |
| | 豆のチャウダー | | 油, コーンスターチ, バター | ベーコン, 大豆, いんげんまめ, 調理用牛乳 | にんじん, たまねぎ, こまつな, マッシュルーム | 1.9 g | |
| | わかめポテト | | じゃがいも | わかめ | | | |
| 10 水 | ハヤシライス | | 米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター | 豚肉, 生クリーム, いんげんまめ | にんにく, たまねぎ, トマト缶 | 608 kcal | |
| | コールスローサラダ | | 油 | | キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ | 18.8 g | |
| | 果物（冷凍パイン） | | | | パイン | 1.7 g | |
| 11 木 | 高菜チャーハン | | 米, 押麦, ごま油 | 焼き豚 | ながねぎ, 高菜漬, にんにく | 621 kcal | 高菜は九州地方で、広島菜は広島県で栽培されています。日本には地域でとれる固有の野菜がたくさんあります。有名なのは京野菜です。東京でも江戸野菜と呼ばれるものがあります。どんな野菜があるか、その歴史など調べてみるとおもしろいことがわかります。 |
| | いかの塩からあげ | | 上新粉, でん粉, 油 | いか | しょうが | 25.1 g | |
| | チンゲン菜スープ | | ごま油 | 豆腐 | にんじん, しいたけ, チンゲン菜, たまねぎ, たけのこ | 2.3 g | |
| | 海草サラダ | | 油, ごま油, 砂糖 | 海草ミックス | もやし, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ | | |
| 12 金 | 広島菜めし | | 米, 押麦, ごま | | 広島菜 | 622 kcal | |
| | 焼きししゃも | | | ししゃも | | 25.0 g | |
| | 肉じゃが | | 油, じゃがいも, しらたき, 砂糖 | 豚肉 | しょうが, にんじん, たまねぎ, いんげん | 1.8 g | |
| | おひたし | | 砂糖 | | こまつな, もやし | | |

給食当番はマスクを忘れずに！

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16火 | 人参ふりかけごはん | | 米, 押麦, ごま油, 砂糖 | ちりめんじゃこ | にんじん, こまつな | 618 kcal | 人参ふりかけは、野菜が苦手な人でもおいしいと評判のメニューです。給食では苦手な食べ物でも食べてもらえるよう味付けや調理の方法を工夫しています。苦手克服のコツは、おいしく食べている人と一緒に楽しく食べることです。給食時間にみんなで苦手を克服していきましょう。 |
| | 魚の照り焼き | | | マンダイ | しょうが | 30.6 g | |
| | 利休汁 | | こんにゃく, さといも, ごま | 豆腐, みそ | ごぼう, にんじん | 2.5 g | |
| | 茎わかめあえ | | ごま油, 砂糖 | 茎わかめ | もやし, きゅうり | | |
| 17水 | キムチチャーハン | | 米, 押麦, ごま油, 砂糖 | 豚肉 | しょうが, にんにく, ながねぎ, 白菜キムチ | 2245 kcal | |
| | 五目卵焼き | | 油, 砂糖 | たまご, 豚肉 | にんじん, たけのこ, たまねぎ | 22.3 g | |
| | 中華スープ | | 春雨 | 鶏肉, 豆腐 | にんじん, キャベツ, こまつな, ながねぎ, きくらげ | 2.0 g | |
| | 果物（冷凍みかん） | | | | みかん | | |
| 18木 | スタミナうどん | | うどん | 豚肉, 油揚げ | ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ, ほうれんそう | 590 kcal | シロップの代わりにサイダーを使ったフルーツパンチは教室でサイダーを入れて完成させます。 |
| | りっちゃんサラダ | | 油, 砂糖 | ポークハム, 糸昆布, おかか | キャベツ, きゅうり, にんじん | 23.4 g | |
| | 豆乳パインケーキ | | 小麦粉, 油, 砂糖 | 豆乳 | パイン缶 | 1.8 g | |
| 19金 | チキンカレーライス | | 米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター | 鶏肉, いんげんまめ | たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく | 591 kcal | |
| | コーンサラダ | | 油, 砂糖 | | ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ | 17.8 g | |
| | フルーツパンチ | | | 寒天缶 | 甘夏みかん缶, 黄桃缶 | 1.7 g | |
| 22月 | わかめごはん | | 米, ごま | わかめ | | 636 kcal | 巨大を意味するジャンボがついた給食のジャンボギョウザは、三重県の津市の学校給食が発祥です。 |
| | ジャンボギョーザ | | ぎょうざの皮, でん粉, ごま油, 油 | 豚肉 | にんにく, しょうが, キャベツ, にら, ながねぎ | 22.9 g | |
| | きくらげスープ | | 春雨, ごま油 | うずら卵, 豆腐 | きくらげ, にんじん, チンゲン菜 | 2.4 g | |
| | こんにゃくサラダ | | サラダこんにゃく, 油, 砂糖 | | キャベツ, もやし, たまねぎ | | |
| 24水 | フレンチトースト | | 食パン, 砂糖 | 調理用牛乳, たまご | | 621 kcal | かたくなってしまったパンをおいしく食べることができるように卵液に浸して焼いたフレンチトーストは、世界中にアレンジレシピがあり、日本では専門店ができるほど奥が深い料理です。 |
| | きのこチャウダー | | 油, じゃがいも, バター, コーンスターチ | 鶏肉, いんげんまめ, 調理用牛乳 | たまねぎ, しいたけ, エリンギ, マッシュルーム, にんじん | 27.8 g | |
| | ビーンズサラダ | | 油, 砂糖 | | むき枝豆, きゅうり, にんじん, たまねぎ | 2.4 g | |
| 25木 | ごはん | （マスカット味） | 米 | | | 620.0 kcal | |
| | 麻婆豆腐 | | 油, 砂糖, でん粉 | 豆腐, 豚肉, みそ | しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ | 28.6 g | |
| | きびなこのからあげ | | でん粉 | きびなご | しょうが | 2.3 g | |
| | バンサンスー | | 春雨, 油, ごま油, ごま | ポークハム | きゅうり, キャベツ, たまねぎ | | |
| 26金 | ジャンバラヤ | | 米, 押麦, 油 | 豚肉 | しょうが, にんにく, たまねぎ, ピーマン, ホールコーン | 621 kcal | 秋に旬を迎える食材がお店に並んでいます。秋が旬の食材には、夏の疲れを取り除いて、冬の寒さに負けない体を作る栄養が豊富です。おうちでも旬の食材を見つけて、おいしくいただきましょう。 |
| | 魚のごまパン粉焼き | | パン粉, オリーブ油, ごま | メルルーサ | | 24.8 g | |
| | ジャーマンスープ | | じゃがいも | ウィンナー | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, セロリー | 2.0 g | |
| | 果物（ぶどう） | | | | ぶどう | | |
| 29月 | 江戸菜ごはん | | 米, ごま油 | 鶏肉 | こまつな | 584 kcal | 東京の江戸川区小松川地域で栽培が盛んだった小松菜は、徳川吉宗が鷹狩りの時に献上された野菜がおいしかったことから地域の名前をとって名付けられた野菜です。 |
| | レバーのかりんあげ | | でん粉, 油, 砂糖 | 豚レバー | しょうが | 26.1 g | |
| | つぼん汁 | | こんにゃく | 鶏肉, 生揚げ | だいこん, にんじん, ながねぎ, しいたけ | 1.8 g | |
| | おかかあえ | | 砂糖 | おかか | キャベツ, ほうれんそう | | |
| 30火 | ごはん | | 米 | | | 642 kcal | |
| | 秋刀魚のかばやき | | でん粉, 油, 砂糖 | さんま | しょうが | 23.9 g | |
| | 秋なすのみそ汁 | | ごま油, じゃがいも | 豆腐, みそ | なす, ながねぎ, にんじん, だいこん | 1.9 g | |
| | 青菜のあえもの | | | | こまつな, キャベツ, にんじん | | |

朝ごはんを食べよう。



※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。　アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。
※栄養価の表示は中学年（３，４年生）を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。