

9月

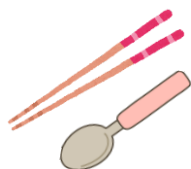


東久留米市立第二小学校

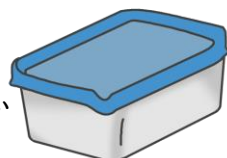
日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
5月	ごはん		米			給食室の改修工事が行われています。調理に使う炊飯器や回転釜、オープンと洗浄機や食器の保管庫など全て運び出し、老朽化した施設をきれいにしていきます。期間中は、下記の内容の持ち物があります。忘れないよう注意しましょう。
	さばの文化干し ぶんかぼ			さばの文化干し		
	ダイコンサラダ		油		ホールコーン、だいこん、きゅうり、たまねぎ	
	きんぴらごぼう		油、砂糖、ごま	さつまあげ	ごぼう、にんじん	
6火	ごはん		米			9月の給食目標は「正しい姿勢で食事をしよう」です。背筋を伸ばし、前をむき、机とおなかほこぶし1個分あけるときれいな姿勢になります。
	チキンカレー		油、じゃがいも、小麦粉、バター	鶏肉、レンズ豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース	
	マスタードレサラダ		油		キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	
	高野豆腐のからあげ こうやどうふ		でん粉、油、砂糖	凍り豆腐、あおのり粉		
7水	ごはん		米			9月の給食目標は「正しい姿勢で食事をしよう」です。背筋を伸ばし、前をむき、机とおなかほこぶし1個分あけるときれいな姿勢になります。
	まーぼ-豆腐 まーぼ-どうふ		油、砂糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉、レンズ豆、みそ	ながねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく	
	ナムル		油、ごま油		もやし、こまつな、にんじん、にんにく	
	ごまポテト ごまのわいよう 果物(冷凍もも)		じゃがいも、バター、ごま		冷凍もも	
8木	ココアパン		ココアパン			
	ポークビーンズ		油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	肉、大豆、いんげん豆	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	マカロニのペペロンチーノ		ペンネマカロニ、オリーブ油	ベーコン	にんにく、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう	
	果物(ぶどう)				ぶどう	
9金	わかめごはん		米	わかめ		今年の中秋の名月は9月10日です。作物の収穫を祝う行事で十五夜ともいいます。月見団子を作ったり、すすきを飾ったりします。給食ではみたらし団子を提供します。
	鮭の塩こうじあげ さけ しお		でん粉、油	さけ		
	ごまあえ		ごま、砂糖		こまつな、もやし、にんじん	
	つきみだんご月見団子		白玉もち、砂糖、でん粉			
12月	ごはん		米			
	シーフードグラタン		マカロニ、油、小麦粉、バター	えび、いか、調理用牛乳、ピザチーズ	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれんそう	
	バターしょうゆポテト		じゃがいも、バター		キャベツ、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	
	コールスローサラダ		油、砂糖			
13火	ごはん		米			9月9日は食べものを「捨てない(ナイン)」「残さない(ナイン)」の語呂合わせから食べ物を大切にすることです。二小では約600人が給食を食べています。一人があと一口食べると5～6kgの食べ残しを減らすことができます。
	マンダイの甘酢あんかけ あまず		でん粉、油、砂糖、ごま油	マンダイ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ	
	きりぼしだいこん切干大根サラダ きりぼしだいこん		ごま油		切干し大根、にんじん、きゅうり	
	あんぱん杏仁フルーツ			杏仁豆腐	黄桃缶	
14水	ごはん		米			カレー風味パンは柏もちと同じ形です。生地の切れ目に主菜のタンドリーチキンを挟むと、タンドリーチキンサンドになります。スパイスの効いたチキンを味わってください。
	あげだし豆腐そぼろあん どうふ		でん粉、油	豆腐、たまご、鶏肉	しょうが、たまねぎ、グリーンピース	
	茎わかめのごま酢あえ きわかめ		ごま	茎わかめ	もやし、きゅうり	
	こまつなと竹輪のおかか煮 こまつな ちくわ			焼きちくわ、おかか	こまつな、はくさい、にんじん	
15木	カレー風味パン		カレー風味パン			
	タンドリーチキン		オリーブ油	鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、えだまめ、ホールコーン	
	わかめサラダ		油	わかめ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
	アーモンドキャラメルポテト		さつまいも、油、砂糖、バター、アーモンド			
16金	ゆかりごはん		米		ゆかり粉	
	厚揚げのごまみそ煮 あつあげ		油、こんにやく、砂糖、ごま	生あげ、鶏肉、みそ	しょうが、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、万能ねぎ	
	ほうれん草と湯葉おひたし ほうれん草			湯葉、おかか	もやし、ほうれんそう	
	みかんカットゼリー				みかんカットゼリー、みかん(缶)	

9月5日～10月14日まで、給食室改修工事のため、食器具等の持参をお願いします。

おはし・スプーン、ご飯を入れる蓋つきの容器、ランチョンマットを着などの袋に入れ、毎日洗い、清潔なものを持たせてください。



学習道具を汚さないようにご飯を入れる器は蓋つきにしてください。



持ち物には必ず記名をしてください。



9月



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
20 火	ごはん		米			ちゃんぽん風あんかけは魚介類と野菜、うずら卵など具たくさんです。様々な食品を食べる事は、たくさん種類の栄養を摂取することができます。栄養バランスを整える近道になります。
	ぶたにくとごぼうの卵とじ		油、砂糖	豚肉、豆腐、たまご	にんじん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース	
	こまつな小松菜のみそドレ		砂糖、ごま油	みそ	こまつな、キャベツ	
	きびなごのカレーあげ		でん粉、油	きびなご	しょうが	
21 水	ごはん		米			お店で、秋が旬の食材をたくさん見かけようになりました。秋が旬の食材には夏の疲れを回復させる栄養や、気温の変化に負けない体を作る栄養がたくさん含まれています。
	ちゃんぽん風あんかけ		油、でん粉	えび、いか、うずら卵、豚肉、さつまあげ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、しょうが	
	あお青のりポテト		じゃがいも、油	あおのり粉		
	こんにやく中華あえ		こんにやく、ごま油、ごま		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
22 木	ごはん		米			旬とは1年で一番収穫量が多くのので、値段が手ごろになります。他の時期に比べ新鮮でおいしくなります。
	さんまのかば焼き		でん粉、油、砂糖	さんま	しょうが	
	こんさいに根菜煮		油、糸こんにやく、砂糖	焼きちくわ	ごぼう、れんこん、にんじん	
	ミックスフルーツ				パイン缶、黄桃缶	
26 月	ごはん		米			
	さつまいものクリーム煮		油、さつまいも、バター、小麦粉	鶏肉、調理用牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	
	インディアンサラダ		油、砂糖		にんじん、もやし、キャベツ、にんにく、たまねぎ	
	チロリアンあげ		小麦粉、油	焼きちくわ、粉チーズ、たまご、調理用牛乳		
27 火	きんわかめごはん	飲むヨーグルト	米	くきわかめ		くたものがおいしい季節です
	ごもたまごや五目卵焼き		油、砂糖	たまご、豚肉、大豆、干ひじき	にんじん、たまねぎ、しいたけ	
	ポテトサラダ		じゃがいも、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ		きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
	だいこん、に大根がめ煮		砂糖	生あげ	だいこん、にんじん	
28 水	ミルクパン		ミルクパン			30日のコールドレッシングには・クリームコーン・酢・塩・こしょう・オリーブ油・おろし玉ねぎ・はちみつが入っています。はちみつは疲労回復効果があります。
	ぶたにくと豚肉のトマト煮		油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、レンズ豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	ごぼうサラダ		油、砂糖、ごま		ごぼう、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	
	てづく手作りぶどうゼリー		砂糖	アガー	ぶどうジュース	
29 木	ごはん		米			8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜の日です。健康のために大人は1日350g以上、子供は250g以上の野菜を食べる事が勧められています。全世代で不足傾向にあるため、食事の時に1品野菜料理を食べる事を意識しましょう。
	大豆つくね		油、でん粉、パン粉、砂糖	鶏肉、豆腐、大豆、たまご	たまねぎ、しょうが、しいたけ	
	あおな青菜サラダ		油		もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	
	こいわしのガーリックあげ		でん粉、油	こいわし		
30 金	ごはん		米			肉類の食中毒 中心部分までしっかり加熱しましょう。
	ツナのチーズオムレツ		油、パン粉	たまご、ツナレトルト、ひよこ豆、サイコロチーズ	たまねぎ、パセリ	
	コールドレサラダ		オリーブ油、はちみつ		キャベツ、ピーマン、むき枝豆、クリームコーン、たまねぎ	
	レバーのケチャップがらめ		でん粉、油、砂糖	豚レバー、調理用牛乳	しょうが、たまねぎ、ピーマン	

9月の給食費の引き落としは7日(水)です。前日の6日(木)までに入金をお願いします。夏休み明けは、残高不足で引き落としが出来ない家庭が多くなります。引き落としが出来なかった家庭へは、児童経由で未納通知を配布します。至急登録されている口座へ入金をお願いします。

気を付けよう。

身近に起こりやすい食中毒



もっと! 野菜を食べよう

