

9月



こんだてひょう



東久留米市立第三小学校

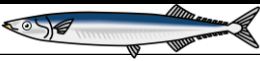
日	献立名	飲料	エネルギーのもとになる食品 しよくひん	からだ 体をつくるもとになる食品 しよくひん	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品 しよくひん	こんだて 献立メモ
2 火	わかめご飯		七分づき米	わかめ		2学期給食スタートです。夏休み明けで、食欲が落ちてい る人も生活のリズムを整え、 給食をしっかり食べてからだを 作っていきましょう。
	いかのヤンニョム風		でん粉、油、砂糖、ごま	いか、コチジャン	にんにく	
	チンゲン菜スープ		しらたき、ごま油	豆腐、鶏肉	チンゲン菜、ながねぎ、たまねぎ、にんじん きくらげ、たけのこ	
	果物（冷凍みかん）	牛乳			冷凍みかん	
3 水	こぎつねご飯（酢飯）		七分づき米、砂糖、三温糖	油揚げ		こぎつねご飯は、油揚げを甘 辛く煮付けて酢飯に混ぜ込ん でいます。給食では人気メ ニューの一つです。
	魚のごまみそがらめ		でん粉、油、砂糖、ごま	もうかさめ、赤みそ	しょうが	
	肉じゃが	牛乳	サラダ油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、いんげん	
4 木	豚キムチチャーハン		七分づき米、押麦、ごま油、サラダ油	豚肉、コチジャン	にんじん、白菜キムチ、ながねぎ、しょうが、にんにく	タイピーエンは熊本県の郷土 料理で、春雨スープにゆで卵 が入っています。給食ではうず ら卵を入れました。
	タイピーエン		春雨、ごま油	豚肉、うずら卵、豆腐	にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、はくさい、きくらげ	
	豆じゃこナッツ		でん粉、油、アーモンド、砂糖	大豆、ひよこまめ、ちりめんじゃこ		
	果物（梨）	牛乳			なし	
5 金	ゆかりご飯		七分づき米、押麦		ゆかり粉	鯉のちゃんちゃん焼きは漁師さ んが作ったメニューです。給食 では鯉にバター風味の炒め野 菜をのせて、みそだれをかけて 焼きます。
	鯉のちゃんちゃん焼き		サラダ油、バター、砂糖	さけ、赤みそ	もやし、キャベツ	
	豚汁		サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	
	切り干し大根サラダ	牛乳	サラダ油、三温糖		切干大根、きゅうり、コーン、たまねぎ	
8 月	ハニーレモントースト		食パン、はちみつ、砂糖、バター		レモン	東久留米市大門町の野島 養蜂場のはちみつを使ったハ ニーレモントーストを出します。
	トマトシチュー		サラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉	豚肉、白いんげんまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶	
	ほうれん草サラダ	牛乳	サラダ油、砂糖		ほうれんそう、きゅうり、コーン、たまねぎ	
9 火	雑穀ご飯		七分づき米、あわ、赤米、押麦、さび			さつま芋は秋から冬にかけてが 旬の野菜です。さつま芋には、 りんごの7倍もビタミンCが含 まれています。加熱に弱いビタ ミンCですがさつま芋の糖質に 守られているので加熱しても 多く残ります。
	人参ふりかけ		ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ、おかか	にんじん、こまつな	
	鯖の文化干し			さば、		
	さつま汁	牛乳	さつまいも、こんにゃく	鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ	ながねぎ、だいこん	
10 水	カレーライス		七分づき米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肩角切り、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト	給食委員会で人気メニュー 投票で選ばれたフルーツパン チです。缶詰めのフルーツとサ イダーのパンチが効いた一品 です。
	海藻サラダ		サラダ油、砂糖	海藻ミックス、ハム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
	フルーツパンチ	牛乳	サイダー	寒天缶	パインアップル（缶）、みかん（缶） 甘夏みかん（缶）、黄桃（缶）、アロエシロップづけ	
11 木	マーボー麺	むぎ ぢ ゃ	蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、でん粉 ごま油	豆腐、豚肉、赤みそ	しょうが、にんにく、ながねぎ、干し椎茸 にんじん、たけのこ	 今月の小松菜は 地場農家・岸さ ん、玉ねぎは松 本さんが作っ て届けてくれます。
	ししゃもの青のり揚げ		小麦粉、油	ししゃも、あおのり		
	切り干し大根和え		サラダ油、三温糖	ハム	切干大根、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
12 金	ガーリックライス		七分づき米、押麦、オリーブ油		にんにく	旬のなすを使ったエッグなす ミートグラタンを作ります。秋な すは、夏なすより甘みやうま味 が強く、皮も薄く、肉質もやわ らかくて美味しいです。
	エッグなすミートグラタン		米ぬか油、サラダ油、砂糖	豚肉、大豆、うずら卵、レンズまめ、チーズ	なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト缶	
	キャベツスープ			鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	
	果物（冷凍パイ）	牛乳			パインアップル	

はやね



はやおき

あさ
ごはんせいかつのリズムを
ととのえ、
げんきにすこしま
しょう

日	献立名	飲料	エネルギーのもとになる食品 しよくひん	からだ 体をつくるもとになる食品 しよくひん	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる食品 しよくひん	こんだて 献立メモ
16 火	麦ご飯		七分づき米, 押麦			秋の味覚と言われてきた秋刀魚ですが、ここ数年は不漁で小ぶりのものが多くなっています。給食の定番、蒲焼風で登場します。
	さんまの蒲焼風		でん粉, 油, 三温糖	さんま	しょうが	
	みそけんちん汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 煮干	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん	
	ごまあえ	牛乳	ごま, 練りゴマ, 三温糖		こまつな, にんじん, もやし	
17 水	スパゲティナポリタン		スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	ウィンナー	たまねぎ, マッシュルーム(ゆで), ピーマン, にんにく	旬の栗とりんごを使った米粉ケーキを作ります。季節の味覚を味わいましょう。
	クラッカー入り花野菜サラダ		クラッカー, サラダ油, 粒マスタード, 砂糖		きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, コーン, たまねぎ	
	りんごと栗の米粉ケーキ	牛乳	米粉, サラダ油, アーモンド, バター, 砂糖, くりの甘露煮	卵	りんご, レモン 	
18 木	ひじきご飯	野菜 ジ ユ ー ス	七分づき米, 砂糖	鶏肉, 干ひじき, 油揚げ	にんじん, いんげん	「鶏の唐揚げ」は、給食委員会で行った人気メニュー投票で上位に選ばれました。人気の高い献立の一つです。
	鶏の唐揚げ		でん粉, 油	鶏肉	しょうが, にんにく	
	沢煮椀		こんにゃく 	豚肉, 豆腐, 厚けずり節	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, たけのこ	
	ほうれん草のお浸し		三温糖		ほうれんそう, にんじん, もやし	
19 金	くるめピラフ		七分づき米, オリーブ油, バター	ベーコン	だいこん, ほうれんそう	かぼちゃには、ベータカロテンが豊富に含まれています。ベータカロテンは体内でビタミンAに変わり、髪や目、粘膜や皮膚の健康維持に効果があります。
	あじフライのサルサ風		ドライパン粉, 油, サラダ油, 砂糖, コーンスターチ	あじ	にんにく, たまねぎ, トマト	
	かぼちゃのスープ	牛乳		鶏肉, 白いんげんまめ	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, パセリ 	
22 月	チャーハン		七分づき米, 押麦, ごま油	焼き豚	ながねぎ, にんじん, グリンピース	パンナコッタは、イタリアのデザートでイタリア語で「生クリーム」という意味の「パンナ」と「煮た」を意味する「コッタ」を合わせてパンナコッタと呼ばれています。
	魚の韓国焼き		ごま油	さば	にんにく, ながねぎ	
	酸辛湯 (スーラタン)		でん粉, ごま油	鶏肉, 豆腐, たまご	たまねぎ, きくらげ, にんじん, たけのこ, 万能ねぎ	
	パンナコッタマンゴーソース	牛乳	砂糖	調理用牛乳, 生クリーム, アガー	マンゴー	
24 水	ナンの照り焼きチャーシュー		ナン, サラダ油, 三温糖, でん粉 	焼き豚, きざみのり, チーズ	にんにく, たまねぎ	新メニュー「ナンの照り焼きチャーシュー」は、ナンに照り焼き味のチャーシューをのせチーズと海苔をかけてオープンで焼きました。
	ボーkepーンズ		サラダ油, じゃがいも, 三温糖, コーンスターチ	豚肉, 白いんげんまめビュレ, 大豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, トマト缶	
	アーモンドサラダ	牛乳	アーモンド, サラダ油, 砂糖		こまつな, キャベツ, たまねぎ	
25 木	鶏ごぼうご飯		七分づき米, ごま油, 三温糖	鶏肉	しょうが, ごぼう, にんじん	旬のぶどうはどこの部分が一番甘いか知っていますか？答えは房の一番上の部分の粒と房の一番下の部分を比べて見てください。お昼の放送で答えを言います。お楽しみに！
	擬製豆腐		サラダ油, 砂糖, でん粉	豚肉, 豆腐, 卵	にんじん, ながねぎ	
	鶏大根のごまみそ煮		ごま油, しらたき, 三温糖, 練りゴマ	鶏肉, 赤みそ, 厚けずり節	しょうが, にんじん, たまねぎ, いんげん, 干し椎茸, だいこん	
	果物(ぶどう) 	牛乳			巨峰	
26 金	ピビンバ		七分づき米, 押麦, サラダ油, 砂糖, ごま, ごま油	卵, 豚肉 	しょうが, もやし, こまつな, にんじん	給食では定期的に小魚の料理が登場します。カルシウムは、ビタミンDと一緒にとることで吸収率が上がります。小魚には両方の栄養が含まれているので効率的にカルシウムを摂ることができます。
	きびなごの唐揚げ		でん粉, 油	きびなご		
	春雨スープ	牛乳	春雨, ごま油	鶏肉, 豆腐	たけのこ, にんじん, きくらげ, ながねぎ	
29 月	秋の香りご飯		七分づき米, さつまいも, 砂糖 	えび, 鶏肉	ほんしめじ, にんじん, 網さや	秋の香りご飯には、旬のさつまいも、しめじが入っています。残暑が厳しいですが、秋はすぐそこまで来ています。
	揚げ魚五目あんかけ		でん粉, 油, サラダ油, 三温糖	もうかさめ	しょうが, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, いんげん, 干し椎茸	
	もずく汁	牛乳		鶏肉, 豆腐, もずく	えのきたけ, ながねぎ	
30 火	菜飯		七分づき米, ごま油		こまつな	パンバンジーサラダには茹でた鶏ささみ肉が入っています。濃厚な練りごまの入ったドレッシングでいただきます。
	レバーのケチャッがらめ		でん粉, 油, 三温糖	豚レバー	しょうが	
	お手軽ワンタンスープ		ワンタンの皮, ごま油	豚肉	ながねぎ, にら, たけのこ, はくさい, にんじん, きくらげ, こまつな	
	パンバンジーサラダ	牛乳	練りゴマ, ごま油, 三温糖	鶏肉	きゅうり, もやし, にんじん, にんにく, ながねぎ	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

また、栄養量は、中学年（３・４年生）を基準にしています。

※サラダ等の野菜は、全て加熱し、ドレッシングは教室であえます。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	611
たんぱく質(g)	18～32	24.8