

令和4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	
2 金	焼きとり丼		沢煮椀 おかかあえ 果物	七分づき米、 でん粉、ごま、 じゃがいも、 こんにやく	とり肉、牛乳、 豆腐、おかか	長ねぎ、玉ねぎ、 えのき、にんじん、 タケノコ、キャベツ、 もやし、ほうれん草、 きゅうり、なし	2学期給食スタート 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。
5 月	ウィンナー ライス		キャベツのキッシュ風 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、卵、 調理用牛乳、 ハム、チーズ、 ぶた肉	ココ、玉ねぎ、 グリッピー、コン、 キャベツ、にんじん、 マッシュルーム、小松菜、 冷凍みかん	
6 火	広島菜めし		魚の唐揚げ 冬瓜のみそ汁 キャベツのしょうが風味	七分づき米、 ごま、でん粉、 油、 じゃがいも	牛乳、 マンダイ、 油揚げ、みそ	広島菜、ショウガ、 冬瓜、長ねぎ、豆苗、 キャベツ、もやし	冬瓜は名前に「冬」と いう字がありますが、 夏に旬をむかえる野 菜です。
7 水	プルコギ丼		卵と木くらげのスープ 切干ナムル	七分づき米、 春雨、ごま、 でん粉	ぶた肉、牛乳、 とり肉、 豆腐、卵	ショウガ、玉ねぎ、白菜、 赤ピーマン、コラ、セリ、 にんじん、小松菜、 長ねぎ、切干大根、 もやし、きゅうり	プルコギは韓国の代表 的な肉料理のひとつで す。プルは「火」コギは 「肉」という意味です。
8 木	コーンピラフ		魚のサルサソース ペイザンヌスープ カレーマヨネーズサラダ	七分づき米、 バター、 でん粉、油、 じゃがいも	ハム、牛乳、 モウカザメ、 ベーコン	ニンニク、玉ねぎ、 コーン、トマト、 にんじん、白菜、 カブ、キャベツ、 きゅうり、枝豆	「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。
9 金	冷やしうどん		こんにやくあえ 月見団子	うどん、ごま、 ごま、でん粉、 こんにやく、 上新粉、 白玉粉	とり肉、 油揚げ、牛乳、 ツナ、豆腐	シイタケ、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、玉ねぎ	今年は9月10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。
12 月	ごはん のりの佃煮		豆あじの唐揚げ 肉豆腐 ごまあえ	七分づき米、 でん粉、油、 こんにやく、 ごま	のり、ジョア、 豆あじ、 ぶた肉、豆腐、 うずら卵	ニンニク、ショウガ、 玉ねぎ、にんじん、 シイタケ、シメジ、 長ねぎ、ほうれん草、 もやし	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。
13 火	もやし チャーハン		韓国風ヤンニョムチキン チンゲン菜スープ 果物	七分づき米、 でん粉、油	ぶた肉、 かにかま、卵、 牛乳、とり肉、 豆腐	長ねぎ、枝豆、 ニンニク、にんじん、 シイタケ、もやし、 チンゲン菜、玉ねぎ、 タケノコ、パイン	チンゲン菜は一年中 出回っていますが、秋 に旬の野菜です。
14 水	ガーリックトースト		ブイヤベース風 アーモンドサラダ 果物	パン、 マーガリン、 じゃがいも、 アーモンド	牛乳、いか、 えび、ほたて、 ベーコン	ココ、玉ねぎ、 セリ、ほうれん草、 マッシュルーム、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅう り、	アーモンドは血液や 血管を守る不飽和脂 肪酸が多く含まれて います。
15 木	わかめごはん		鯖のみぞれがけ かんぴょう汁 お浸し	七分づき米、 ごま、でん粉、 油、 じゃがいも	わかめ、牛乳、 さば、豆腐、 みそ	ショウガ、大根、 かんぴょう、ゴボウ、 シイタケ、長ねぎ、 小松菜、ほうれん草、 もやし、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 うといひます。
16 金	カレーライス		ツナサラダ ナタデココヨーグルト	七分づき米、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 バター、ごま、 はちみつ	ぶた肉、牛乳、 ツナ、 ヨーグルト	ニンニク、ショウガ、 玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 コーン、ナタデココ、 パイン、みかん	ナタデココはココナツ ジュースを加工したもの です。おなかの調子など を整えてくれるはたらき があります。
19 月	<span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">敬老の日</span>						

※献立の後半はうら面に続きます。  
 ※9月9日(金)は給食費引き落とし日です。お手持ちの  
 口座の残高の確認をお願いいたします。  
 \*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。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	629
たんぱく質(g)	21.1～32.5	24.9
脂質(g)	14.4～21.7	20.5





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 火	発芽玄米の 茶飯		焼きししやも 肉じゃが 千草あえ 果物	七分づき米, 発芽玄米, じゃがいも, しらたき	牛乳, ししやも, ぶた肉, 卵	ショウガ, 玉ねぎ, にんじん, シイタケ, いんげん, 小松菜, もやし, みかん	<b>今月の果物</b> 2日 梨, 5日 冷凍みかん, 13日 冷凍パイナップル 14日 巨峰 20日 冷凍みかん, 27日 プルーン, 28日 早生みかん, の使用予定です。
21 水	スパゲッティ ナポリタン		マセドアンサラダ 豆乳ケーキ	スパゲッ ティ, じゃがいも, 小麦粉	ウィンナー, 牛乳, ひよこ豆, ハム, 豆乳	ニンニク, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト, にんじん, きゅうり, コーン, 桃	
22 木	秋刀魚の 蒲焼丼		豚汁 茎わかめあえ	七分づき米, でん粉, 油, ごま, じゃがいも, こんにゃく	さんま, 牛乳, ぶた肉, 豆腐, みそ, 茎わかめ	ショウガ, ゴボウ, 大根, にんじん, 長ねぎ, きゅうり, もやし	秋に旬を迎える秋刀 魚を蒲焼き風に作り, ごはんのにのせて食べ ます。
23 金	<b>秋 分 の 日</b>						
26 月	じゃごごはん		レバーといものかりん揚げ 秋なすのみそ汁 ほうれん草あえ	七分づき米, ごま, でん粉, 油, じゃがいも	判刈ジャコ, 牛乳, レバー, 豆腐, みそ	ショウガ, なす, 長ねぎ, にんじん, 大根, ほうれん草, もやし	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。
27 火	バターライス		いかのパーベキューソース ミネストローネ 果物	七分づき米, バター, じゃがいも	牛乳, いか, ベーコン, ひよこ豆	ショウガ, りんご, 玉ねぎ, ニンニク, マッシュルーム, キャベツ, トマト, 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。
28 水	きなこ 揚げパン		肉団子スープ コンナムル 果物	パン, 砂糖, 油, 春雨, でん粉, ごま	きな粉, 牛乳, とり肉, 海草ミックス	長ねぎ, ショウガ, ニンニク, にんじん, 玉ねぎ, ほう れん草, きゅうり, 白菜, 大豆もやし, もやし, ほうれん草, みかん	コンナムルは「豆もやしの あえもの」という意味です。 豆もやしは成長期に必要な アミノ酸がバランスよく含 まれています。
29 木	秋の香りごはん		魚のごまだれ ひらたけのみそ汁 豆腐サラダ	七分づき米, さつまいも, ごま, じゃがいも	牛乳, 赤魚, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ, 豆腐	にんじん, シメジ, いんげん, 長ねぎ, ヒラタケ, 大根, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	秋に旬を迎えるさつま いも, きのこを使って まぜごはんにします。
30 金	チキンライス		魚のバジルソテー 豆のチャウダー わかめポテト	七分づき米, 小麦粉, コンスタチ, バター, じゃがいも	とり肉, 牛乳, ベーコン, 大豆, 鮭, いんげん豆, 調理用牛乳, わかめ, 豆乳	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 小松菜, マッシュルーム, グリーンピース	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。

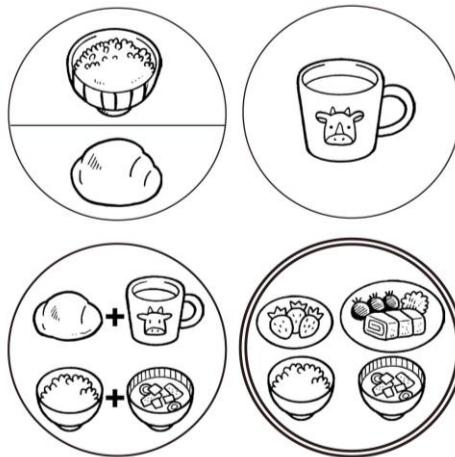
あ・さ・ご・は・ん♪

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です

どんな朝ごはんを  
食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容につ  
いて、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの  
人は、少しずつでも、もう1品増えるように努  
力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残り  
を食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で  
栄養価がアップしますので、自分なりに考えて  
みましょう。



2品

3品以上

☆9月は目覚ましスイッチ朝ごはん月間です☆

