

# 9月

# こんだてひょう



東久留米市立小山小学校

| 日   | 献立名          | 飲料          | エネルギーのもとになる食品<br><small>しょくひん</small> | からだ<br>体をつくるもとになる食品<br><small>しょくひん</small> | からだ ちょうし ととの<br>体の調子を整えるもとになる食品<br><small>しょくひん</small> | こんだて<br>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。夏休み明けて、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すよ。                             |
|     | 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,なごねぎ,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         |             | 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,なごねぎ,しょうが,にんにく                               | タイビ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。  |
|     | タイビーエン       |             | 春雨,ごま油                                | 豚肉,うずら卵,豆腐                                  | にんじん,なごねぎ,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  | 鮭のちゃんちゃん焼きは漁師さんが作ったメニューです。給食では鮭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。                               |
|     | 鮭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,なごねぎ                                      |  |
|     | 切り干し大根サラダ    |             | 牛乳                                    | サラダ油,三温糖                                    |   |  |
| 8月  | ハニレモントースト    |             | 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                                     |   |  |
| 9火  | 雑穀ご飯         |             | 七分づき米,あわ,赤米,押麦,きび                     |   |   | 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   |  |
| 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   |  |
| 11木 | マーボー麺        | <b>むぎぢゃ</b> | 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,なごねぎ,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 (冷凍パイン)   |             | 牛乳                                    |   | パインアップル   |  |

はやね



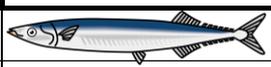
はやおき



あさごはん



せいかつのリズムをととのえ、げんきにすこましよう

| 日       | 献立名   | 飲料  | エネルギーのもとになる食品<br><small>しょくひん</small>  | からだ<br>体をつくるもとになる食品<br><small>しょくひん</small>   | からだ ちょうし ととの<br>体の調子を整えるもとになる食品<br><small>しょくひん</small>   | こんだて<br>献立メモ  |
|---------|---|---|--|---|---|---|
| 16<br>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ものが増えてます。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   | ごまつな, にんじん, もやし   |   |
| 17<br>水 | スパゲティボリタン   |    | 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, アーモンド, バター, 砂糖, くりの甘露煮  | 卵   |   |
| 18<br>木 | ひじきご飯   | 野菜<br>ジュ<br>ー<br>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  |   | ほうれん草, にんじん, もやし  |   |
| 19<br>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, ほうれん草   | 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<br>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   |   |
| 24<br>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。                             |
|         | ポークビーンズ   |   | 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   |   |   |
| 25<br>木 | 鶏ごぼご飯   |  | 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食べ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   |   |   |   |
| 26<br>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, ごまつな, 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  |   |
| 29<br>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, 絹さや  | 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<br>火 | 菜飯  |  | 七分づき米, ごま油   |   | ごまつな  | パンパ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。                                      |
|         | レバーのケチャッからめ   |   | 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, たら, たけのこ, はくさい, にんじん, きくらげ, ごまつな  |   |
|         | パンパンジーサラダ   |   | 牛乳   | 練りゴマ, ごま油, 三温糖  | 鶏肉  |   |

※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  |