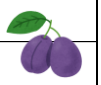
9月 よていこんだてひょう

令和5年度　　東久留米市立神宝小学校

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） 黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
4 月	スパイシートマトライス	牛乳	七分づき米,バター,油,三温糖,コーンスターチ	豚ひき肉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,グリンピース,トマト,トマト缶	600 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	キドニービーンズ	にんじん,きゅうり	20.1 g
	冷凍みかん				みかん	
5 火	ごはん	牛乳	七分づき米			595 kcal
	焼きししゃも			ししゃも		25.1 g
	生揚げの四川風煮		油,三温糖,でん粉,ごま油	豚肉,生揚げ	にんにく,にんじん,たけのこの水煮,はくさい,たまねぎ,きくらげ,干し椎茸	
	中華のりごまサラダ		白いりごま,ごま油,三温糖	きざみのり	だいこん,きゅうり,もやし	
6 水	麦ごはん	牛乳	七分づき米,押麦			589 kcal
	ラフテー風		黒砂糖	豚肉	しょうが	29.0 g
	ゴーヤーチャンプルー		油,三温糖	豆腐,卵,おかか	にがうり,たまねぎ	
	もずく汁			もずく	にんじん,だいこん,たけのこの水煮,えのきたけ	
7 木	ナン	牛乳	ナン			588 kcal
	ガルバンゾーカレー		油,じゃがいも,小麦粉,バター	豚ひき肉,ひよこまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	27.2 g
	シーフードサラダ		油,三温糖	いか,むきえび	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
	プルーン 				プルーン	
8 金	ごはん	牛乳	七分づき米			593 kcal
	さばのごまみそ焼き		練りゴマ,白すりごま	さば,白みそ	しょうが	23.9 g
	菊花入り沢煮椀		糸こんにゃく	豚肉,豆腐	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ながねぎ,たけのこの水煮、菊の花	
	海藻サラダ		油	海草ミックス	きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
11 月	発芽玄米ピラフ	牛乳	七分づき米,発芽玄米,バター,油	ポークウィンナー	たまねぎ,グリンピース,マッシュルーム	615 kcal
	ファラフェル		じゃがいも,オリーブ油,小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,油,三温糖	ひよこまめピューレ,卵	にんにく,たまねぎ	21.1 g
	ジュリエンヌスープ			豚肉	キャベツ,たまねぎ,セロリー,にんじん	
	スティックサラダ		アーモンドスティック,油		きゅうり,だいこん,たまねぎ	
12 火	キムチラーメン	牛乳	中華めん,油,ごま油	豚肉,赤みそ	にんにく,しょうが,もやし,白菜キムチ,きくらげ,にんじん,ながねぎ,こまつな	607 kcal
	さつまキャラメル		さつまいも,油,砂糖,バター,アーモンド粉			23.1 g
	こんにゃくのごま酢あえ		サラダこんにゃく,白いりごま,ごま油,油	ツナ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
13 水	ごはん	牛乳	七分づき米			585 kcal
	ほっけの塩焼き			塩ほっけ		25.5 g
	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも,しらたき,油,三温糖	豚ひき肉	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,いんげん	
	野菜のごまあえ		三温糖,白すりごま		こまつな,もやし	
14 木	チャプチェ丼	牛乳	七分づき米,油,砂糖,春雨,ごま油	豚肉,むきえび	しょうが,にんにく,たけのこの水煮,にんじん,たまねぎ,きくらげ,白菜キムチ,にら	591 kcal
	わかめと卵のスープ		ごま油	生わかめ,豆腐,卵	たまねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	23.5 g
	ぶどう				ぶどう	

ひとくちメモ

4日
2学期給食スタート！
2学期初日の給食は夏野菜のトマトをたっぷり使った献立です。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

6日
沖縄県の郷土料理
子どもたちにとって苦手意識の高いゴーヤーですが、給食室でしっかりと下処理して、食べやすく仕上げます。
ラフテーは、豚の角煮のような料理です。皮つきの豚肉を使うこと、煮込むときに、かつおだしや特産品の泡盛を使うことが特徴です。給食では、肩ロース肉の切り身を調味料とだしで煮て作ります。

7日
ガルバンゾーカレー、プルーン
ガルバンゾーは、スペイン語でひよこ豆のことです。
プルーンは「西洋すもも」ともよばれ、夏が旬です。加工品のイメージが強いですが、旬の時期は生のものも出回ります。

8日
菊花入り沢煮椀
9月9日は「重陽の節句」です。菊にちなんだ行事で、菊の節句とも言われます。菊の花を眺めたり、料理に使ったりして、健康や長生きを願います。

12日
さつまキャラメル
油で揚げたさつまいもに、手作りのキャラメルソースをかけたデザートです。

14日
ぶどう（巨峰）
巨峰は、1942年に誕生してから、長く愛されている品種です。最近は種なしのものも増えています。

15 金	ごはん	牛乳	七分づき米			562 kcal	
	鮭のみそチーズ焼き			鮭,みそ,チーズ	たまねぎ	25.3 g	
	きんぴら汁		油,じゃがいも,糸こんにゃく	豚肉,油揚げ	ごぼう,にんじん,ながねぎ		
	ひじきサラダ		砂糖,白ごま	ひじき,ツナ	キャベツ,きゅうり		
19 火	海鮮たらこペペロンチーノ	牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,バター	たらこ,いか,ほたて	にんにく,むき枝豆	621 kcal	
	イタリアンサラダ		油,砂糖		キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,にんにく	26.0 g	
	キャラメルケーキ		小麦粉,無塩バター,砂糖,グラニュー糖,くりの甘露煮	牛乳,卵,生クリーム			
20 水	ごはん	牛乳	七分づき米			588 kcal	
	いかのチリソース		でん粉,油,砂糖	いか	にんにく,しょうが	23.2 g	
	トックスープ		トック	鶏肉	にんじん,こまつな,ながねぎ,だいこん		
	バンサンスー		春雨,油,ごま油,白いりごま	ポークハム	きゅうり,キャベツ,たまねぎ		
21 木	高菜とじゃこのごはん	牛乳	七分づき米,ごま油,白いりごま	焼豚,ちりめんじゃこ	高菜漬け	577 kcal	
	えびしゅうまい		しゅうまいの皮,でんぷん	豚肉,絞り豆腐,えびすり身	たまねぎ, しょうが	26.9 g	
	中華スープ			生わかめ,豆腐	ながねぎ,たけのこ水煮,にんじん,チンゲン菜,えのきたけ		
	冷凍パイン				パインアップル		
22 金	萩ごはん	牛乳	七分づき米		えだまめ、ゆかり粉	590 kcal	
	鶏のから揚げ		でん粉,油	鶏肉	しょうが	30.1 g	
	豆乳けんちん汁		ごま油,じゃがいも,こんにゃく	生揚げ,豆乳	ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ		
	しらすあえ		砂糖	しらす干し	こまつな,もやし,きゅうり		
25 月	ガーリックバターライス	牛乳	七分づき米,バター		にんにく,ホールコーン	629 kcal	
	キャベツのキッシュ風		油	卵,生クリーム,ロースハム,ピザチーズ	たまねぎ,キャベツ	23.4 g	
	マカロニスープ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	マッシュルーム,かぶ,にんじん,こまつな		
26 火	太刀魚の蒲焼き丼	牛乳	七分づき米,でん粉,油,三温糖,白いりごま	たちうお	しょうが	639 kcal	
	生揚げのみそ汁		こんにゃく	生揚げ,白みそ,赤みそ	たまねぎ,にんじん,ながねぎ,だいこん	25.2 g	
	ゆかりあえ		砂糖		きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,ゆかり粉		
27 水	ホットロールサンド	牛乳	食パン	チーズ,ハム		575 kcal	
	コーンクリームスープ		油,じゃがいも,コーンスターチ	鶏肉,いんげん豆ピューレ,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	25.8 g	
	じゃがいもと豆のサラダ		じゃがいも,マヨネーズ	金時豆	きゅうり,にんじん,たまねぎ		
	冷凍みかん				みかん		
28 木	焼き鳥丼	牛乳	七分づき米,糸こんにゃく,砂糖、でんぷん	鶏肉,のり	ながねぎ	598 kcal	
	根菜のごま汁		油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも,白ごま	豆腐,赤みそ,白みそ	だいこん,れんこん,にんじん,えのきたけ,こまつな	24.7 g	
	梨				なし		
29 金	さつまいもごはん	牛乳	もち米,七分づき米,さつまいも,黒いりごま			620 kcal	
	豆あじのから揚げ		でん粉,油	豆あじ		23.1 g	
	お月見団子汁		白玉粉	豆腐,鶏肉	かぼちゃペースト,干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな,ながねぎ		
	ごま酢あえ		三温糖,白すりごま		ほうれんそう,もやし,きゅうり		

15日
ひじきサラダ
ミネラルや食物繊維が多いひじきを食べて、健康で長生きしようという願いをこめて、9月15日(以前の敬老の日)はひじきの日とされたそうです。
給食でもいろいろな料理にひじきが使われていますね。

19日
海鮮たらこペペロンチーノ
ペペロンチーノは油、とうがらし、にんにくで作るシンプルなパスタです。今回はそれに加えてたらこやいかなどを入れて作ります。

20日
トックスープ
トックは、韓国でよく食べられているおもちです。スープに入れたり炒めたりしておかずにするだけでなく、甘く味付けしておやつのようにも食べられます。

22日
萩ごはん
23日は秋分の日です。秋分の日は、秋のお彼岸の中日にあたります。
給食では、この時期に咲く萩の花をイメージしたごはんを作ります。

26日
太刀魚のかば焼き丼
太刀魚は、刀のように細く平たい銀色の魚です。釣り人にも人気です。

27日
ホットロールサンド
食パンにスライスチーズとハムをのせ、くるくると巻いてアルミホイルで包んでからオーブンで焼きます。

29日
十五夜
十五夜は、1年のうちで最も月がきれいに見えるとされている日で、お月見をする習わしがあります。十五夜は「中秋の名月」と呼ばれたり、芋の収穫期であるため「芋名月」と呼ばれたりもします。
十五夜にちなんで、給食室ではさつまいもごはんと、月をイメージした黄色いかぼちゃの白玉団子の入った汁を作ります。当日はきれいな月が見れると良いですね。

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。