



# 平成30年度 8~9月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ひとこと
31金	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉	スパゲティ、オリーブ油、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ	667 kcal	柳中より一足早くスタートします。サイコロ揚げは、大学芋のように揚げてから衣をまぶします。
	ピリ辛コーンサラダ		鶏肉	米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	24.4 g	
	さつまいものサイコロ揚げ			さつまいも、米油、上白糖、はちみつ			
	乳酸菌飲料		ジョア（プレーン）				
3月	ごぼう入りドライカレーライス	○	豚ひき肉	精白米、米粒麦、オリーブ油、ラード、薄力小麦粉（国産）	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ごぼう、マッシュルーム	647 kcal	食物繊維豊富な牛蒡は、挽肉のソースとの相性抜群です。きびなごは、雌雄が混ざっています。
	きびなごの唐揚げ		きびなご	でんぷん、薄力小麦粉（国産）、米油	しょうが	24.5 g	
	ピクルス			三温糖	大根、きゅうり		
4火	胚芽米ごはん	○		胚芽精米		638 kcal	片手で箸先をじょうずに使ってハンバーグを一口大にしてから食べてもらいます。
	セサミハンバーグ		絞豆腐、豚ひき肉、たまご	パン粉、白ごま	玉葱、マッシュルーム	24.6 g	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも	玉葱、冷凍グリルピース		
	ミニトマト				ミニトマト		
	野菜スープ		ベーコン		玉葱、こまつな、キャベツ、にんじん		
5水	海鮮焼きそば	○	豚肉、いか、えび	蒸し中華めん（卵無麺）、米油、ごま油	たけのこ、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、椎茸	627 kcal	暑い時期のため、海鮮焼きそばの味付に少しコチュジャンを加えます。
	中華卵スープ		たまご	でんぷん	ねぎ、こまつな	25.7 g	
	みたらしだんご			冷凍しらたまもち、三温糖、でんぷん			
6木	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		643 kcal	西東京市矢ヶ崎ぶどう園の紅伊豆を使用する予定です。収穫状況により、ピオーネに変わる場合もあります。
	鯖の香味焼き		さば	三温糖	しょうが、玉葱	23.8 g	
	塩もみ（ごま入り）			白ごま、ごま油	きゅうり、にんじん、かぶ		
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ、生わかめ、味噌		大根、ねぎ		
	ブドウ（紅伊豆）				ぶどう		
7金	ツナトースト	○	ツナ、シュレットチーズ	食パン	玉葱、パセリ	604 kcal	一年生がとうもろこしの皮むきを行ってくれます。
	ミネストローネ		ベーコン、豚肉	米油、じゃがいも、三温糖、マカロニ	セロリ、にんじん、玉葱、トマト	25.7 g	
	茹でとうもろこし				とうもろこし		
10月	かきあげ丼	○	いか、えび	精白米、三温糖、薄力小麦粉（国産）、上新粉、米油	玉葱、にんじん	661 kcal	前日の9月9日が重陽。1日遅れですが、菊入の澄まし汁で健康を願います。
	いり鶏		鶏肉	米油、こんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、干し椎茸、さやえんどう	24.6 g	
	菊入すまし汁		生わかめ	玉葱	ほうれんそう、ねぎ、菊のり		
11火	きな粉揚げパン	○	きな粉（大豆）	コッパパン、米油、三温糖		639 kcal	柳沢中学校のリクエスト献立。フルーツポンチとの組み合わせの為、甘みを調整しています。
	肉団子のスープ		豚ひき肉、たまご	でんぷん、はるさめ、ごま油	玉葱、根しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸	24.2 g	
	フルーツポンチ		粉寒天	三温糖	みかん缶、パイナップル缶、白桃缶		
12水	ちらし寿司	○	油揚げ、えび、たまご	精白米、三温糖、米油	干し椎茸、かんぴょう、にんじん、ごぼう、たけのこ	653 kcal	酢飯は、暑い時期でもおいしく食べることができます。
	鶏のオープン焼き		鶏肉	米油、ごま油、でんぷん、上新粉	しょうが、にんにく	25.7 g	
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ		ねぎ、大根、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		
	ジョア・プレーン		ジョア（プレーン）				
13木	スパゲティシシリアン	○	豚ひき肉、えび、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、米油	パセリ、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、とうがらし、なす	647 kcal	旬の茄子は、トマト味にするので、茄子が苦手な子供も食べやすくなります。
	ガーリック風味サラダ		ポークハム	米油、三温糖	かぶ、にんじん、きゅうり	25.3 g	
	いもようかん		粉寒天	さつまいも、三温糖			
14金	赤米ご飯	○		精白米、赤米		631 kcal	試食会です。柳沢中の開校記念日のため、赤米の赤飯の和食メニューです。
	松風焼き		鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、味噌	パン粉、三温糖、米油、白ごま	ねぎ、しょうが	26.7 g	
	野菜のおかか和え		鯉節（おかか削り）		にんじん、ほうれんそう、キャベツ		
	わかめ汁		生わかめ、なると	じゃがいも	玉葱、たけのこ		
18火	麻婆茄子丼	○	豚ひき肉、生揚げ、味噌	精白米、米油、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、なす、干し椎茸、にら、にんじん	628 kcal	辛みのある麻婆茄子で食欲増進を図ります。
	こんにゃく寒天サラダ		ポークハム	三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん、キャベツ	24.9 g	
	ヨーグルトポンチ		ヨーグルト		白桃缶、みかん缶、パイナップル缶、りんご缶		
19水	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		619 kcal	中学はスチコンで骨を上手に外せるように、小学校は回転釜で骨ごと食べられるように魚を調理します。
	さんまの筒煮		さんま	三温糖	しょうが、玉葱	24.1 g	
	ナムル		くきわかめ	三温糖、ごま油、白ごま	大根、ブラックマヨ、もやし、ねぎ		
	田舎汁		生揚げ、味噌	じゃがいも、こんにゃく、米油	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな		
20木	パンパン	○		パンパン		644 kcal	パン生地ドライパンを練り込んで焼き上げたパンです。
	ポークビーンズ		大豆（国産）、豚肉、ベーコン	じゃがいも、米油、薄力小麦粉（国産）	玉葱、にんじん、セロリ	25.8 g	
	カントリーサラダ			三温糖、米油	きゅうり、キャベツ、大根、ホールコーン、レモン		
21金	冷やしうどん	○	鶏肉、油揚げ	冷凍ゆでうどん、三温糖	きゅうり、ブラックマヨ、もやし、こまつな	603 kcal	彼岸です。だま粉餅を使った一口おはぎ。今年は小豆あんを衣にします。
	大根のそぼろあん		豚ひき肉	米油、三温糖、でんぷん	大根	25.4 g	
	一口おはぎ風（小豆）		あずき	だまこもち、上白糖			
25火	ジャコ入り菜めし	○	ちりめんじゃこ	精白米	こまつな	647 kcal	骨ごと食べるちりめん雑魚の香ばしさを加えた御飯です。
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、しらたき、竹輪ふ、米油、三温糖	玉葱、にんじん、えだまめ	24.2 g	
	吉野汁		鶏肉、油揚げ	でんぷん、こんにゃく、干しうどん	にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな		
26水	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米、米粒麦、ラード、じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、米油、三温糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	654 kcal	冷凍果物が品薄になってきているため、急遽変更する場合があります。
	茎わかめのさっぱりサラダ		くきわかめ	ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、キャベツ、レタス、しょうが	23.9 g	
	冷凍くだもの				冷凍りんご（予定）		
27木	キムチチャーハン	○	豚に、なると、たまご	精白米、米油、ごま油	ねぎ、にんじん、にら、はくさいキムチ漬	663 kcal	子供たちに人気のキムチ炒飯とジャンボ餃子です。
	ジャンボ餃子		豚ひき肉、味噌	ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、米油	にら、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	24.6 g	
	塩もみ				きゅうり、かぶ、しょうが		
28金	ぶどうパン	○		ぶどうパン		670 kcal	樺太鱈の旬は夏から秋。子供たちも食べやすいフライにさせていただきます。
	魚フライ・茹で野菜		鱈	薄力小麦粉（国産）、パン粉、米油	キャベツ、にんじん	27.3 g	
	コーンポタージュ		ベーコン、牛乳、生クリーム	じゃがいも、薄力小麦粉（国産）、バター、米油	スイートコーン缶詰、玉葱、パセリ		

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。



# ランチタイム



保谷第二小学校  
校長 神山 繁樹  
栄養士 小谷野 寿江

## 朝ご飯 食べて登校 元気な子！

残暑がまだまだ厳しい毎日。からだにとって、朝ご飯は一日の活力です。主食・主菜・副菜・果物・水分のバランスのよい朝ご飯を食べることができれば良いのですが、暑くて食欲が無いときは、ミルクたっぷりのシリアル(炭水化物・たんぱく質)や野菜と果物スムージーなども活用してみましょう。

いまでは、一年中食中毒も発生しており、インフルエンザ様の症状での学級閉鎖も発生します。自己防衛のためにも、食事と睡眠で体力を蓄え、しっかり手を洗いましょう。

汗拭き用のハンカチとは別に、手洗い後に使用するハンカチも忘れずに用意してください。



### 試食会のお知らせ

今年度の試食会は、6年生の移動教室最終日に当たる 9月14日(金)を予定しております。別紙申込書に参加費用を添えてお申し込みください。  
会場は、ランチルームを予定しておりますが、天候により家庭科室に変更することもあります。  
定員は42名となります。申し込みが定員を上回りましたら、1年生と転入生の保護者様を優先といたしますのでご了承ください。



今月の給食指導目標は「気持ちよく清潔に準備しよう」です。

暑いときこそ、手を石鹸で丁寧に洗い、協力して、手際よくスピーディに準備をしましょう。

### 給食費の口座振替について

9月の給食費口座振替は、9月12日(水)に実施されます。未納の場合は、9月27日(木)に再度振替を実施いたします。  
また、8月分までの未納につきましても、9月12日に口座振替で集金いたします。2学期分の教材費の集金もありますので、学年のお知らせ等で金額をご確認の上、口座のご準備をお願いいたします。



学年	給食費集金額	8月分まで未納の場合(未納月数によって集金額が変わります)				
1年	4,370円	9月分4,370円	+	8月分4,370円	+	4・5・6・7月分16,400円
2年	4,370円	9月分4,370円	+	8月分4,370円	+	4・5・6・7月分17,416円
3年	4,640円	9月分4,640円	+	8月分4,640円	+	4・5・6・7月分18,550円
4年	4,640円	9月分4,640円	+	8月分4,640円	+	4・5・6・7月分18,550円
5年	4,900円	9月分4,900円	+	8月分4,900円	+	4・5・6・7月分19,565円
6年	4,900円	9月分4,900円	+	8月分4,900円	+	4・5・6・7月分19,565円

※5月から未納の場合は、振込手数料5回分(50円)も別途必要となっております。  
※6年生は、心の劇場による弁当持参に際し、年度末の集金で精算いたします。

### 7月に使用した給食食材の主な産地

★は6月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち) 青森県(つがるロマン)	大根	青森県	さやいんげん	★茨城県
ベーコン	茨城県・群馬県	玉ねぎ	★西東京市・★淡路島・★群馬県	赤ピーマン	★高知県
豚肉	茨城県・群馬県	青梗菜	茨城県	オクラ	沖縄県
鶏肉	宮崎県・★鹿児島・★岩手県	とうがん	静岡県	かぶ	西東京市
あなご	★ペルー	トマト	★西東京市	かぼちゃ	★西東京市・神奈川県
いか	青森県	ミニトマト	★茨城県	きゃべつ	★長野県・★群馬県
鮭	北海道	長ねぎ	茨城県	きゅうり	★西東京市・★埼玉県・★秋田県
はがつお	長崎県	なす	栃木県	きぬさやえんどう	岩手県
メルルーサ	★アルゼンチン	人参	千葉県・★北海道	小松菜	西東京市
たらこ	アメリカ	にがうり	群馬県	ごぼう	宮崎県・★群馬県
もずく	沖縄県	にら	栃木県	さつま芋	千葉県
乾し椎茸	九州・四国産	にんにく	★香川県・青森県	里芋	★宮崎県
すいか	★新潟県	パセリ	長野県・★千葉県	じゃがいも	★西東京市・★茨城県・★東京都
プラム	山形県	ピーマン	茨城県	生姜	高知県
メロン(赤肉)	山形県	法蓮草	★栃木県	ズッキーニ	★長野県
				セロリ	長野県