2020年

９月こんだてひょう

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ミルク	ごはん		こめ		572 kcal
		さけのしおやき	さけ			29.9 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	14.8 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.5 g
2 水	ジョア	こめこパン		こめこパン		689 kcal
		ムサカ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ	あげあぶら、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター	なす、たまねぎ、にんにく、ケチャップ	24.1 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	24.8 g
		ジョア（プレーン）	にゅうさんきんいんりょう			2.2 g
3 木	ミルク	ごこくごはん		こめ、もちごめ、あかまい、くろまい、もちあわ		559 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモン	23.7 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	16.2 g
		さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	さといも	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	2.5 g
4 金	ミルク	とりごぼうピラフ	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	606 kcal
		さかなのオニオンソースがけ	メルルーサ、みそ	バター、あぶら、さとう	たまねぎ	24.8 g
		かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう、クリーム、ベーコン	こめ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パセリ	18.1 g
						2.4 g
7 月	ミルク	スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、チンゲンツァイ	608 kcal
		たまごとわかめのスープ	たまご、わかめ	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん	25.8 g
		オレンジゼリー		さとう	オレンジジュース、みかんかんづめ	17.8 g
		スタミナ丼は、ちりめんじゃことごまを混ぜたごはんに、甘辛く炒めた肉と野菜をかけた丼です。				2.6 g
8 火	ミルク	ごはん		こめ		653 kcal
		さんまのつつに	さんま	さとう	しょうが、うめぼし	27.4 g
		はくさいときゅうりのあさづけ	こんぶ	ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	23.6 g
		のっぺいじる	とりにく、ちくわ、なまあげ	でんぷん、さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	2.8 g
9 水	ミルク	さつまいもごはん		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま		606 kcal
		とうふのまさごあげ	とうふ、とりにく、ちりめんじゃこ、たまご	でんぷん、あげあぶら、さとう	にんじん、ねぎ、さやいんげん	24.4 g
		きっかあえ			こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな	19.1 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.6 g
10 木	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら	はくさい、キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	559 kcal
		きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、とうがらし	23.6 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン、あぶら	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、にら	15.6 g
						2.8 g
11 金	ミルク	ジャージャーめん	ぶたにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さとう、でんぷん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん	624 kcal
		まめもやしのピリカラ		あぶら、さとう、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	25.9 g
		かぼちゃのしらたまだんご	きなこ	しらたまこ、さとう	かぼちゃ	21.8 g
						2.3 g
14 月	ミルク	おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	574 kcal
		やさいのすのもの	しらすぼし	さとう	そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん	23.0 g
		りんご			りんご	13.6 g
						2.0 g
15 火	ミルク	こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こおりとうふ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、さやいんげん	650 kcal
		さばのぶんかぼし	さばぶんかぼし			32.8 g
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごま、	にんじん、もやし、きゅうり	22.0 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	3.6 g
16 水	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	521 kcal
		グリーンサラダ		コーンフレーク、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、はくさい、もやし、コーン	19.5 g
		ラタトウイユ	とりにく	あぶら、さとう	にんにく、なす、たまねぎ、トマト、セロリー、ズッキーニ、ピーマン、ケチャップ	24.1 g
		ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理。夏野菜をたっぷり使ったトマトベースの煮込み料理です。				2.5 g
17 木	ミルク	ごはん		こめ		638 kcal
		ぶりのおろしがけ	ぶり	でんぷん、あげあぶら、さとう	しょうが、だいこん	27.0 g
		キャベツときゅうりのあさづけ		ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	18.8 g
		あきいろじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	2.3 g

18 金	ミルク	ガパオライス	とりにく	こめ、さとう、あぶら	ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく	615 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ にんにく、トウガラシ、レモン	29.4 g
		アジアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.6 g
						2.5 g
23 水	ミルク	カレーうどん（つけめん）	ぶたにく、なると	ゆでうどん、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	557 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	25.5 g
		ブルーベリーチーズマフィン	クリームチーズ、たまご、ぎゅうにゅう	バター、さとう、こむぎこ	ブルーベリー	20.5 g
		ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるといわれています。				3.2 g
24 木	ミルク	ごはん		こめ		671 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	28.1 g
		にんじんサラダ	ツナ	ごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	21.8 g
		トマトスープ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマトかんづめ、パセリ、ケチャップ	2.0 g
25 金	ミルク	こぎつねごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	578 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	30.1 g
		あさづけやさい	きざみこんぶ	ごま	キャベツ、かぶ、きゅうり	15.2 g
		かぼちゃのみそしる	とうふ、みそ		えのきたけ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、こまつな	3.2 g
28 月	ミルク	さんまのかばやきどん	さんま	こめ、げんまい、かたくりこ、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	649 kcal
		ごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ほんしめじ	24.3 g
		あおさじる	あぶらあげ、あおさ、みそ		はくさい、にんじん、ねぎ	26.4 g
						2.5 g
29 火	ミルク	あきのかおりごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、さつまいも、あぶら	にんじん, しめじ	543 kcal
		ごもくきんぴら	だいず、さつまあげ	あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん	21.7 g
		みだくさんじる	みそ	さといも	だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、えのきたけ	15.3 g
		ぶどう			ぶどう	2.3 g
30 水	ミルク	ナン		ナン		574 kcal
		キーマカレー	ぶたにく、だいず、ひよこまめ、ヨーグルト	あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、ケチャップ	26.7 g
		コールスローサラダ	ロースハム	マヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	22.7 g
						2.3 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場野菜予定

○田倉農園
・こまつな

○小林農園
・ピーマン

○矢ケ崎ぶどう園
・ぶどう

○もとはし農場
・じゃがいも、かぼちゃ、そうめんかぼちゃ

◇給食費について◇

９月の引き落としは９月１０日（木）になります。
手数料の１０円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

１・２年生　：　４，３７０円
３・４年生　：　４，６４０円
５・６年生　：　４，９００円

高野豆腐のそぼろごはん

～9月15日（火）の献立より～
高野豆腐は、とても栄養価が高い食材です。たけのこやれんこん、油揚げなどを入れてもおいしいですよ！様々な具材を入れて、ぜひ作ってみてください。

【材料(作りやすい分量：４人分】

精白米	2合（約300g）	油	小さじ1
水			
鶏ひき肉	50g	A さとう	大さじ1
にんじん	1/2本（約50g）	塩	少々
長ねぎ	30g	しょうゆ	大さじ1・1/2
干ししいたけ	2枚	本みりん	小さじ1/2
高野豆腐	2枚（約30g）	酒	小さじ1
		だし汁	大さじ2

【作り方】
① ご飯を炊く。
② 干ししいたけと高野豆腐は、それぞれ水につけて、戻しておく。
③ にんじん・長ねぎ・干ししいたけはみじん切りに、
さやいんげんは斜めせん切りに、 高野豆腐は細めの短冊切りにする。
④ さやいんげんは茹でて、ザルにとっておく。
⑤ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
⑥ にんじん・長ねぎ・干ししいたけを入れて、さらに炒める。
⑦ 高野豆腐とAを加えて、少し煮詰める。
⑧ 炊いたご飯と⑦の具を混ぜ合わせて、さやいんげんをちらす。

非常時に備えましょう

９月１日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。
新型コロナウイルス感染症拡大予防のために、不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低３日分、できれば１週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。

水

１人１日３リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくと安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。