9月こんだてひょう

2021年

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 金	ミルク	チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリー、ケチャップ	721 kcal
		ジュリエンヌサラダ		あぶら、さとう	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり	20.2 g
		サイダーポンチ		しらたまだんご、さとう	みかん、パイン、もも、,レモンじる	19.3 g
		給食総選挙デザート第1位の「サイダーポンチ」です。教室で、冷えたサイダーを注ぎます。甘酸っぱいフルーツとシュワシュワした食感も味わえます。				2.0 g
6 月	ミルク	マーボーどうふどん	ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、 にんじん	642 kcal
		かふうやさい		さとう、あぶら	きゅうり、だいこん、にんじん、とうがらし	27.2 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく、ベーコン	でんぷん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	21.4 g
						3.1 g
7 火	ミルク	きんぴらごぼうごはん	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん	580 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、 さやいんげん	24.2 g
		えのきのかきたまじる	たまご	でんぷん	こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ	13.8 g
						3.2 g
8 水	コーヒー牛乳	ダイスチーズパン		ダイスチーズパン		625 kcal
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	27.2 g
		フレンチサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、 あかピーマン	20.2 g
						3.2 g
9 木	ミルク	くりごはん		こめ、もちごめ、くり、さとう		602 kcal
		とりにくのこうみやき	とりにく、みそ	さとう、ごま、あぶら	にんにく	26.6 g
		きっかあえ			こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな	18.8 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	3.0 g
10 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	649 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	28.4 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	21.1 g
						2.7 g
13 月	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	572 kcal
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	19.7 g
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	15.9 g
		給食総選挙主食第3位の「ばら天丼」。プリプリのえびとサクサクの舞茸の天ぷらを混ぜ込みます。甘辛たれが染み込んだご飯は、格別です。				2.5 g
14 火	ミルク	にんじんごはん		こめ、もちごめ、さとう	にんじん	568 kcal
		ほうれんそうとたまごのいためもの	ぶたにく、たまご	はるさめ、あぶら、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、ほうれんそう、もやし	23.7 g
		さつまいもとキャベツのしょうがみそしる	ぶたにく、みそ	さつまいも	しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ	14.0 g
		給食委員6-2 Fさん(にんじんご飯) Mさん(炒め物・みそ汁) 給食を通して、旬を知ろう。 旬のにんじんやさつまいもを入れたメニューです。				3.1 g
15 水	ミルク	だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	たまねぎ、だいこん	692 kcal
		ハニーサラダ		じゃがいも、あげあぶら、はちみつ、あぶら	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	22.7 g
		ガトーショコラ	たまご、なまクリーム	こむぎこ、さとう、バター、チョコレート、		28.8 g
		給食総選挙、デザート第3位の「ガトーショコラ」です。バレンタインの定番メニューなので、暑い季節にやるのは初めてです。生クリーム入りで、コクがあります。				2.1 g
16 木	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、さとう、あぶら	にんじん	555 kcal
		やきししゃも	ししゃも			32.5 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな,もやし	17.1 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、こねぎ	2.7 g
17 金	ミルク	ジャンバラヤ	ぶたにく、ひよこまめ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、ピーマン、ケチャップ	616 kcal
		さけとポテトのチーズやき	さけ、ベーコン、なまクリーム、チーズ	じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ	26.8 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン	21.4 g
						2.3 g
21 火	ミルク	うめおかかごはん	おかかけずり	こめ	うめぼし	596 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、たまご	さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	25.8 g
		かぶのあさづけ		ごま	かぶ、にんじん、きゅうり	19.0 g
		しめじのみそしる	あぶらあげ、みそ、わかめ		しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ	2.7 g

給食委員
6-1 Kさん
今が旬のものを使っているので、秋を感じられるご飯です。

給食委員
6-2 Oさん
「秋が旬の食べ物」
給食を通して、旬の食材を知れるところがおすすめです。

22 水	ミルク	ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、さとう、あぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	604 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	22.4 g
		ミニきなこおはぎ	きなこ	こめ、もちごめ、さとう		15.3 g
						1.7 g
24 金	ミルク	ごはん		こめ		691 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	30.0 g
		ごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	25.3 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	2.8 g
27 月	ミルク	てづくりカレーパン	ぶたにく、だいず、たまご	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	にんにく、しょうが、、たまねぎ、セロリー、ケチャップ	642 kcal
		ごぼうサラダ		あぶら、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、きゅうり	25.9 g
		ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	28.3 g
						2.8 g
28 火	ミルク	たいめし		こめ		655 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		31.9 g
		れんこんのきんぴら	さつまあげ	さとう、あぶら	れんこん、さやいんげん、にんじん	21.0 g
		すりごまみそしる	かつおぶし、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	3.0 g
29 水	ミルク	みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ラード、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、コーン	538 kcal
		さといもといかのにっころがし	いか	さといも、さんおんとう、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん	23.1 g
		ぶどう			ぶどう	13.9 g
		給食総選挙、第2位の「味噌ラーメン」です。スープは、給食室で豚骨からとっています。コーンが入るので甘みもあります。 つけ麺風にいただきます。				3.0 g
30 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		654 kcal
		みそチキンカツ	とりにく、たまご、みそ	こむぎこ、ぱんこ、あげあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく	33.0 g
		おかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	17.6 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	3.4 g

給食委員 6-1
Fさん・Oさん・Mさん
「秋旬こんだて」
食欲の秋です。秋が旬の食べものをいっぱい食べましょう。

給食委員 5-1Sさん
秋においしい里芋を煮っころがしにしました

今年度も、コロナ禍による農水産物・販路多様化緊急対策事業を活用し、養殖真鯛(宮崎・三重・愛媛)を提供していただけることになりました。

今月の給食目標「決まった時間で楽しく食事をしよう」

※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。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	622	26.2	19.6	81.9	1154	333	93	2.5	3.0	209 261	0.27 0.40	0.41 0.56	11 23	5.4	2.4
基準値（中学年）	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	1.9
充　足　率	95.7	94.9	108.3	0.0	0.0	95.1	186.0	83.3	150.0	104.5	67.5	102.5	55.0	108.0	126.0

【今月の地場野菜】

○田倉農園
・こまつな
・かぶ

○もとはし農園
・じゃがいも
・そうめんかぼちゃ

○小林農園
・ピーマン
・きゅうり
・モロッコいんげん
・パセリ

★給食委員会　秋のおすすめ献立★

今月から、給食委員会で考えた献立も取り入れました。ただ「食べたいもの」を選ぶのではなく、秋をテーマにおすすめしたいポイントも考えて提案しています。
来月にも登場予定です。

◇給食費について◇

９月の引き落としは９月１０日（金）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

【就学援助に認定された方】
８月からの口座振替は行いません。
１学期中に集金した給食費は、教育委員会から指定口座に返金されます。

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

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。

ローリングストック法