9月こんだてひょう

家庭数配布

2022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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	オレンジジュース	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、いんげん、セロリー、ケチャップ	664 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	21.4 g
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			21.4 g
		2学期の給食が始まります。野菜たっぷりの給食で、元気に過ごしてほしいと思います。				2.7 g
5 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	551 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	20.3 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	15.8 g
		ばら天丼は、プリプリのえびとサクサクの舞茸の天ぷらをご飯にのせます。甘辛たれが染み込んだご飯は、格別です。				2.9 g
6 火	ミルク	ごはん		こめ		593 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		30.4 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	21.5 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	ほんしめじ、えのきたけ、ほうれんそう	2.4 g
7 水	乳酸菌飲料	ジョア(白ぶどう)	ジョア(白ぶどう)			593 kcal
		ひやしちゅうか	ロースハム	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	27.4 g
		いかとｽﾞｯｷｰﾆのﾁﾘｿｰｽ	いか	でんぷん、じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	ズッキーニ、しょうが、にんにく、ねぎ、ケチャップ、とうがらし	19.2 g
						3.6 g
8 木	ミルク	おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、あぶら	ほししいたけ、、にんじん、たまねぎ、ごぼう グリンピース	639 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	27.7 g
		おつきみしらたまだんご	きなこ	しらたまこ、さとう	かぼちゃ	16.1 g
		9月10日は十五夜です。お月見白玉団子は、ひとつひとつ手作りです。かぼちゃと白玉粉を混ぜて薄い黄色に仕上げ、きなこをまぶします。				2.1 g
9 金	ミルク	くりごはん	9月9日は重陽の節句	こめ、もちごめ、くり、さとう		567 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	25.7 g
		きっかあえ			こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな	17.6 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	3.0 g
12 月	ミルク	メキシカンライス	とりにく	こめ、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、マッシュルーム、ケチャップ	605 kcal
		エンパナーダ	ぶたにく、うずらのたまご	ぎょうざのかわ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ	22.8 g
		いんげんまめのスープ	いんげんまめ、ベーコン		にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、パセリ	21.9 g
		「南米メニュー」スパイシーな味付けが特徴です。エンパナーダは、炒めたひき肉とゆで卵(うずら)を皮に包んで揚げます。				2.2 g
13 火	ミルク	ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	562 kcal
		そうめんかぼちゃのすのもの	しらす	さとう	そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん	21.7 g
		りんご			りんご	15.0 g
						1.8 g
14 水	ミルク	あしたばパン		あしたばパン		599 kcal
		めぐみちゃんコロッケ☺	ぶたにく、たまご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ、コーン、えだまめ	22.6 g
		ゆでキャベツ			キャベツ、きゅうり	25.5 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	2.6 g
15 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、あぶら、さとう	にんじん	572 kcal
		やきししゃも	ししゃも			27.3 g
		ほうれんそうのおひたし	おかかけずり	さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	17.0 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	2.5 g
16 金	ミルク	にんじんごはん		こめ、もちごめ、さとう	にんじん	560 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	25.1 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、きゅうり	19.1 g
		しめじのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ	3.4 g
20 火	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	583 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、とうがらし、レモン	28.6 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	17.5 g
		東南アジアの献立。ナンプラーやレモン果汁を効かせて、さっぱりと仕上げます。暑さが残るこの時期にも食べやすいメニューです。				2.5 g

21 水	ミルク	なつやさいのクリームパスタ☺	ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ、クリーム	スパゲッティ、オリーブオイル、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン	634 kcal
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	さとう、あぶら 、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	21.9 g
		かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、クリーム	さとう、メープルシロップ	かぼちゃ	26.1 g
						1.3 g
22 木	ミルク	ごはん		こめ		586 kcal
		チーズタッカルビ	とりにく、チーズ	さとう、さつまいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ	24.8 g
		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	19.1 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、とうふ	ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ	2.2 g
26 月	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		628 kcal
		さばのぶんかぼし	さば			32.7 g
		やさいときのこのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	21.2 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	2.8 g
27 火	ミルク	あんかけやきそば	ぶたにく、うずらのたまご、なると、えび	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、もやし、きくらげ、いんげん	703 kcal
		いもとこんさいのあおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	26.7 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、グラニューとう、こむぎこ	ブルーベリー	27.1 g
2・4年生は、遠足のため給食はありません。						2.5 g
28 水	ミルク	ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんじん、ねぎ	585 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	24.5 g
		レタスのちゅうかスープ	ベーコン	でんぷん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	19.3 g
						3.2 g
29 木	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、さとう、あぶら	にんじん、しめじ	560 kcal
		だいずいりごもくきんぴら	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、ねぎ、こまつな、えのきたけ	15.3 g
		ぶどう(きょほう)			ぶどう	2.3 g
30 金	ミルク	ナン		ナン		591 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	29.1 g
		コールスローサラダ	ハム	あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	23.5 g
						2.7 g

今月の給食目標　**「決まった時間で食事をしよう」**

給食では、約20分間で食べられるように、指導しています。

※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	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均	594	25.5	19.9	350	92	2.8	3.0	212 264	0.25 0.36	0.44 0.60	12 24	5.7	2.6
中学年基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率（%）	91.4	92.4	109.9	100.0	184.0	93.3	150.0	106.0	62.5	110.0	48.0	126.7	136.8

【今月の地場野菜】

○小林農園
・ピーマン

○田倉農園
・こまつな
・かぶ
・みずな

○臼井農園(新潟より産地直送)
・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12日(月)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

「めぐみちゃんメニュー」 応募作品がお店で商品化されました。

1学期に募集した、旬の野菜・果物をつかった「めぐみちゃんメニュー」、本校からは2作品が採用され、夏休み期間中にお店で販売されました。みなさんにもぜひ味わっていただきたいので、今月の給食に登場します。

☺4年1組・Iさん 「14日(水)：めぐみちゃんコロッケ」
西東京市の特産物のキャベツが入ったヘルシーなコロッケです。
じゃがいも、ひき肉のほかに、コーンと枝豆も入ります。

☺4年2組・Hさん「21日(水)：夏野菜のクリームパスタ」
とうもろこし(コーン)がメインのパスタです。
にんにくを効かせて炒めたベーコン、じゃがいも、玉ねぎはクリームコーン入りのとろとろクリームソースと絡めて仕上げます。

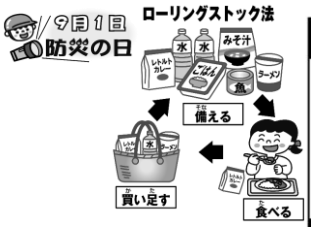
＊めぐみちゃんメニュー事業については、西東京市ホームページ「めぐみちゃんメニュー　事業やってます(産業振興課)」に掲載されていますので、 ご覧ください。

今日は十五夜

十五夜は「芋名月」ともいいます。
今年は9月10日です。

9月1日 防災の日

ローリングストック法



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。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。

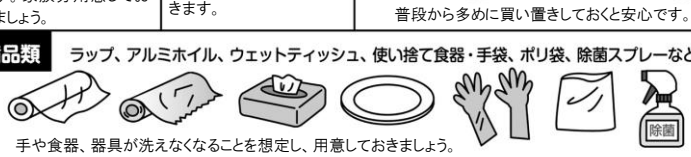
保存性の高い食品

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。