# 9月こんだてひょう

家庭数配布

2023年

西東京市立芝久保小学校

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間☒<br>血や肉になる | 黄の仲間☒<br>熱や力の元になる | 緑の仲間☒<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4<br>月 | ミルク | チキンカレー | とりにく | こめ、じゃがいも、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 | 677 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 | 19.5 g |
| | | シャーベット | | | オレンジシャーベット | 20.4 g |
| | | 2学期の給食が始まります。カレー粉や様々なスパイスで、落ちた食欲を取り戻してほしいと思います。 | | | | 2.7 g |
| 5<br>火 | ミルク | ごはん | | こめ | | 583 kcal |
| | | さけのしおやき | さけ | | | 36.2 g |
| | | こまつなのからしあえ | ツナ | さとう | こまつな、もやし | 19.6 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 | 3.1 g |
| 6<br>水 | ミルク | サラダうどん | とりにく、だいず | うどん、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま | キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが | 540 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 | 19.0 g |
| | | | | | | 15.2 g |
| | | サラダうどんは、冷やした麺に野菜をたっぷりのせて、しょうがを効かせた鶏ひき肉入りの汁をかけます。つるっと食べやすい献立です。 | | | | 3.1 g |
| 7<br>木 | ミルク | こまつなチャーハン | ぶたにく | こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう | たけのこ,にんじん,こまつな | 552 kcal |
| | | ジャンボあげぎょうざ | ぶたにく | でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら | にんにく、しょうが、キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ | 22.1 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 | 20.2 g |
| | | ぎょうざは、13㎝の大きな皮に肉餡をひとつひとつ手包みします。豚ひき肉に混ぜ込んだにらやねぎの風味がおいしさの秘訣です。 | | | | 1.8 g |
| 8<br>金 | ミルク | さつまいもごはん | | こめ、もちごめ、さつまいも、さとう、ごま | 9月9日は 重陽の節句 | 589 kcal |
| | | ぶりのてりやき | ぶり | さとう | | 27.8 g |
| | | きっかあえ | | | こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな | 19.5 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 | 2.4 g |
| 11<br>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 | | 588 kcal |
| | | さかなのすぶたふういため | たら、こおりどうふ | でんぷん、あげあぶら、さとう 、あぶら | しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、ケチャップ | 21.5 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 | 15.8 g |
| | | りんご | | | りんご | 2.4 g |
| 12<br>火 | ミルク | ごはん | | こめ | | 609 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 | 26.2 g |
| | | にんじんサラダ | ツナ | さとう、あぶら、ごま | にんじん、きゅうり、もやし、レモン | 21.3 g |
| | | やさいスープ | ベーコン | バター | たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ | 2.2 g |
| 13<br>水 | 乳酸菌飲料 | ジョア | ジョア(ストロベリー) | | | 683 kcal |
| | | ダイスチーズパン | | ダイスチーズパン | | 33.7 g |
| | | ポークビーンズ | ぶたにく、だいず | 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 | 24.1 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 | 3.1 g |
| 14<br>木 | ミルク | 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 | 565 kcal |
| | | ミニトマト | | | トマト | 24.4 g |
| | | にらまんじゅう | ぶたにく、だいず | 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 | 17.6 g |
| | | 9月15日は「ひじき」の日です。もともと敬老の日だったこの日に、ひじきを食べて、健康に長生きしてほしいという願いを込められているそうです。 | | | | 2.5 g |
| 15<br>金 | 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 | 590 kcal |
| | | やきししゃも | ししゃも | | | 32.0 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 | 17.1 g |
| | | みそしる(だいこん・じゃがいも) | みそ | じゃがいも | だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ | 2.9 g |
| 19<br>火 | ミルク | ごはん | | こめ | 敬老の日 | 600 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 | 25.3 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 | 20.4 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 |
| 20<br>水 | 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 | 604 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 | 23.5 g |
| | | なし | | | なし | 16.6 g |
| | | 西東京市内の農家「ぬくい果樹園」から、新鮮でみずみずしい梨が届きます。「新高」という種類の梨が届く予定です。 | | | | 1.8 g |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 木 | ミルク | ナン | | ナン | | 565 kcal |
| | | キーマカレー | ぶたにく、だいず、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 | 25.3 g |
| | | カリカリポテトのサラダ | | じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら | キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり | 25.9 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 | 2.0 g |
| 22 金 | ミルク | ごはん | | こめ | キャベツ入りのヘルシーコロッケです。 コーンと枝豆も入ります。 | 658 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 | 23.6 g |
| | | 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 | 23.7 g |
| | | ほうれんそうととうふのスープ | とりにく、とうふ | でんぷん、ごま、ごまあぶら | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | 1.9 g |
| 25 月 | ミルク | チンジャオロースどん | ぶたにく | こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぷん | しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ | 548 kcal |
| | | まめもやしのピリカラ | | さとう、あぶら | ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく | 27.5 g |
| | | エビトリだんごスープ | えび、とりにく | でんぷん | しょうが、にんじん、にら、ねぎ | 16.1 g |
| | | エビのすり身と鶏ひき肉を練って作ったお団子を浮かべたスープです。それぞれの旨みが溶け出しています。 | | | | 2.8 g |
| 26 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、さとう、あぶら | にんじん、しめじ | 543 kcal |
| | | いかのこうみやき | いか、みそ | | しょうが、にんにく、ねぎ | 28.2 g |
| | | 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 | 11.3 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 | 2.5 g |
| 27 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、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 | 591 kcal |
| | | コールスローサラダ | ハム | あぶら、ノンエッグマヨネーズ | キャベツ、にんじん、コーン | 20.9 g |
| | | ぶどう(きょほう) | | | ぶどう | 23.9 g |
| | | 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、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。 | | | | 1.5 g |
| 28 木 | ミルク | ごはん | *1･6年生は、遠足のため給食はありません。* | こめ | | 642 kcal |
| | | さかなのなんばんづけ | いわし | でんぷん、あげあぶら、さとう | しょうが、にんじん、たまねぎ、とうがらし | 27.7 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 | 2.0 g |
| 29 金 | 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 | 666 kcal |
| | | だいこんときゅうりのしおこうじづけ | | | だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが | 23.7 g |
| | | おつきみしらたまだんご | | しらたまこ、さとう、でんぷん | かぼちゃ | 13.3 g |
| | | 9月29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、みたらしダレをかけます。 | | | | 2.7 g |

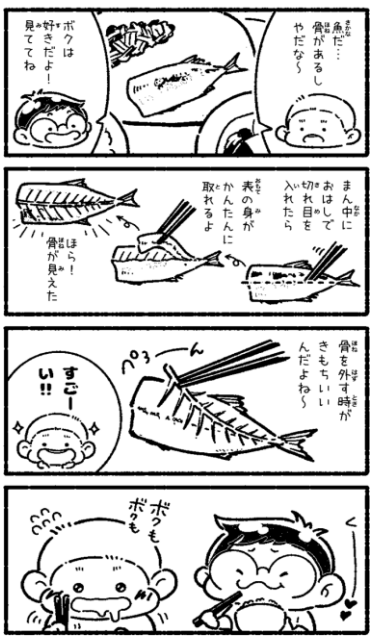
※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

| | ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 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 | 598 | 25.9 | 19.3 | 345 | 90 | 2.3 | 3.0 | 228<br>285 | 0.27<br>0.40 | 0.43<br>0.59 | 13<br>27 | 5.4 | 2.4 |
| 基準値(中学年) | 650 | 27.6 | 18.1 | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5 | 1.9 |
| 充足率(%) | 92.0 | 93.8 | 106.6 | 98.6 | 180.0 | 76.7 | 150.0 | 114.0 | 67.5 | 107.5 | 52.0 | 120.0 | 126.3 |

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。

## 骨取り名人




## 【今月の地場野菜】

**○田倉農園**
- こまつな
- かぶ

**○臼井農園**
（新潟から産直）
- じゃがいも
- そうめんかぼちゃ

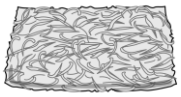
**○ぬくい果樹園**
- なし

## ◇給食費について◇

9月の引き落としは、9月11日(月)です。
手数料10円と合わせて、前日までにご入金ください。

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

# 食用菊



加工品の「菊のり(干し菊)」は、阿房宮を蒸して乾燥させたものです。水で戻してから料理に使います。

花を食べる食用菊は、もともと観賞用だった菊の中から、苦味が少なく香りのよいものを選んで栽培されるようになりました。特有の香りや鮮やかな色合いを生かし、酢の物やあえ物、天ぷらなどで食べられています。

代表的な品種には、青森県で生産される黄色の「阿房宮」と、山形県や新潟県で生産される淡い赤紫色の「延命菜」などがあります。延命菜は地域によって呼び名が異なり、山形県では「もってのほか」、新潟県では「かきのもと」や「おもいのほか」などの名で親しまれます。花びらが筒状になっており、シャキシャキした食感が特徴です。

お刺身に添えられている小さい菊は「つま菊」と呼ばれ、花びらをちぎって刺し身と一緒に食べると、菊の香りや食感を楽しむことができます。つま菊は、愛知県が全国一の産地で、ハウス栽培などにより1年中出荷されています。