９月こんだてひょう

2019年 9月

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄色の食品 体をうごかす力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	ミルク	チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、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	646 kcal
		こまつなととうふのスープ	ぶたにく、きぬどうふ	あぶら	こまつな、にんじん、ねぎ	23.7 g
		おたのしみデザート			デザート	21.2 g
						1.8 g
4 水	ミルク	こめこパン		こめこパン		684 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、トマトケチャップ	25.1 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	21.2 g
		なし			なし	2.0 g
5 木	ミルク	ごはん		こめ		545 kcal
		さけのしおやき	さけ			28.8 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	14.6 g
		とうがんじる	とりにく	でんぷん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	2.7 g
6 金	ミルク	チキンライス	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、トマトケチャップ	604 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	29.6 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	18.1 g
						2.8 g
9 月	ミルク	わかめごはん	しらす、わかめごはん	こめ		617 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	あぶら、さとう		28.2 g
		きっかあえ			こまつな、はくさい、しめじ、きくのはな	21.2 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、こまつな	2.4 g
10 火	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく、たまご	こめ、あぶら	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	566 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	23.8 g
		ワンタンスープ	ぶたにく	ウェーブワンタン、あぶら、ごまあぶら	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 水	ミルク	ひやしちゅうか	ロースハム	むしちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、にんじん	603 kcal
		おいもとこんさいのあおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん	18.8 g
		フルーツポンチ	かんてん	さとう	みかんかん、パインかん、ももかん、レモンじる	15.8 g
						3.7 g
12 木	ミルク	ごはん		こめ		665 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、おしどうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ	26.7 g
		にんじんサラダ	ツナ	しろごま、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、レモンじる	22.3 g
		ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	2.1 g
13 金	ミルク	くりごはん		こめ、もちこめ、くり、さとう		558 kcal
		やきししゃも	こもちししゃも			28.9 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	14.0 g
		いなかじる	とりにく、もめんどうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	3.4 g
17 火	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、しろごま、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、チンゲンサイ	651 kcal
		カリカリあぶらあげのサラダ	あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	29.1 g
		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、こまつな	22.1 g
						3.1 g
		ミートドッグ	ぶたにく、とりにく、だいず	コッペパン、あぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマトケチャップ	578 kcal

18 水	ミルク	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	25.2 g
		ウインナーとやさいのスープ	ウィンナーソーセージ	あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリー、かぶ、こまつな	21.5 g
						3.6 g
19 木	ミルク	エビピラフ	ウインナー、えび	こめ、バター	にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン	602 kcal
		さかなのトマトソース	メルルーサ	あぶら	にんにく、たまねぎ、トマトかん、トマトケチャップ	28.4 g
		キャベツとコーンのスープ	ベーコン	あぶら	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、コーン	15.8 g
		ぶどう			ぶどう	2.8 g
20 金	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	570 kcal
		なまあげのごまつけやき	なまあげ	さとう、ごま	しょうが	25.1 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	18.2 g
		あずきかん	あずき、かんてん			2.1 g
24 火	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
		ささみのうめサンドフライ	とりにく、たまご	こむぎこ、パンこ、あげあぶら	ばいにく、おおば	29.1 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	16.9 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	2.4 g
25 水	ミルク	カレーうどん（つけめん）	ぶたにく、なると	うどん、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	564 kcal
		カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ	24.5 g
		スイートポテト	ぎゅうにゅう、たまご、クリーム	さつまいも、バター、あぶら、さとう		16.8 g
						3.1 g
26 木	ミルク	マーボーどん	ぶたにく、もめんどうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、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
		だいこんのちゅうかふう		さとう、ごまあぶら、しろごま	だいこん、きゅうり、にんじん	29.0 g
		ちゅうかスープ	とりにく	でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、コーン	20.4 g
						3.0 g
27 金	ミルク	ロースカツどん	ぶたにく、たまご	こめ、こむぎこ、パンこ、あげあぶら		750 kcal
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、しいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	28.7 g
		こうはくゼリー	ぎゅうにゅう、クリーム	さとう	アセロラジュース	27.6 g
						1.6 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

〇小林農園
・ピーマン

〇田倉農園
・こまつな

〇矢ケ崎ぶどう園
・ぶどう

≪夏休み中に、ぶどう畑を見学しました。≫
今年は梅雨が長く、急に暑くなったことから、成長が遅いようで、農家の方は心配されていました。気温が高すぎたため木が弱り、実が干からびてしまったものもありました。しかし、天候に合わせて、丁寧にお世話をされています。肥料にもこだわり、先代より「骨粉、油粕、糠」をそれぞれ撒いて使用しているそうです。また、虫よけ等に使う農薬も基準より少なくしているそうです。
19日（木）の給食で登場予定です。お楽しみに！

◇給食費について◇

９月の引き落としは９月１０日（火）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

楽しかった夏休みも終わり、これから運動会の練習が始まります。夏休みの生活から、まだ切り換えができていない人も多いのではないでしょうか？夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲れをとりましょう。そして、朝はゆとりをもって起き、バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、ケガなく運動会を迎えましょう！