

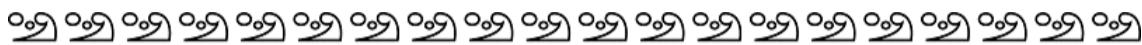
日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月		胚芽米ご飯	セサミバーグ ジャーマンポテト ミニトマト 野菜スープ	豆腐、豚肉、卵、 ベーコン	胚芽米、パン粉、 白ごま、じゃがいも	玉ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、ミニトマト、 小松菜、キャベツ、人参	788kcal 29.4g
3火		キムチチャーハン	ジャンボ餃子 塩もみ	豚肉、卵、なると、 みそ	米、油、ごま油、 餃子の皮、片栗粉	ねぎ、人参、にら、白菜、 キャベツ、しょうが、 にんにく、きゅうり、かぶ	825kcal 30.2g
4水		海鮮焼きそば	中華卵スープ ブルーベリーのケーキ	豚肉、いか、えび、 卵、調理用牛乳	中華めん、油、砂糖、 ごま油、片栗粉、 小麦粉、バター	たけのこ、人参、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、椎茸、 ねぎ、小松菜、 ブルーベリー	866kcal 31.1g
5木		ピザトースト	パイザンヌスープ ゆでとうもろこし	ベーコン、チーズ、 豚肉	食パン、油、 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、なす、 かぶ、人参、キャベツ、 トマトピューレ、 とうもろこし	705kcal 31.6g
6金		じゃこ入り菜飯	肉じゃが 五目汁 ぶどう	ちりめんじゃこ、 豚肉、鶏肉、 昆布、油揚げ	米、ちくわぶ、油、 片栗粉、しらたき、 こんにゃく、 じゃがいも、砂糖	小松菜、玉ねぎ、人参、 枝豆、椎茸、たけのこ、 ねぎ、ぶどう	764kcal 29.4g
9月		パンパン	ポークビーンズ カントリーサラダ	豚肉、大豆、 ベーコン	パンパン、 じゃがいも、油、 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、セロリー、 きゅうり、キャベツ、 トマトピューレ、 大根、コーン、レモン	770kcal 30.8g
10火		ポークカレーライス	じゃこと大豆のサラダ 梨	豚肉、大豆、 ひじき、 ちりめんじゃこ	米、米粒麦、油、 じゃがいも、小麦粉、 ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、 人参、玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、小松菜、レモン、 トマトピューレ、梨	818kcal 30.1g
11水		マーボナス豆腐丼	中華風きゅうり フルーツ入り牛乳寒天	豆腐、豚肉、みそ、 寒天、調理用牛乳	米、油、ごま油、 片栗粉、砂糖	なす、たけのこ、ねぎ、 玉ねぎ、にら、しょうが、 にんにく、椎茸、きくらげ、 人参、きゅうり、レモン、 パン、夏みかん	849kcal 29.0g
12木		2年生校外学習 鶏ごぼうピラフ	いかフライ フレンチサラダ コーンポタージュ	鶏肉、卵、 いか、生クリーム、 ひじき、ベーコン、 調理用牛乳	米、米粒麦、バター、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉、パン粉、油	人参、さやいんげん、 ごぼう、きゅうり、 マッシュルーム、玉ねぎ、 キャベツ、コーン、パセリ	828kcal 30.1g
13金		麦ご飯	さばの香味焼き 塩もみ みそ汁 月見団子	さば、油揚げ、 わかめ、 きな粉、みそ	米、米粒麦、白ごま、 さつまいも、小麦粉、 白玉粉、砂糖、 ごま油	しょうが、きゅうり、 人参、かぶ、玉ねぎ、 大根、ねぎ	830kcal 30.0g
17火		コッペパン	チキンマリネ ベーコンと野菜のソテー オニオンスープ	鶏肉、ベーコン、 豚肉	コッペパン、小麦粉、 じゃがいも、 片栗粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、レモン、 ほうれん草、人参、 コーン、セロリー、水菜	791kcal 32.3g
18水		麦ご飯	さんまの筒煮 茎わかめと野菜の和え物 田舎汁	さんま、茎わかめ、 生揚げ、みそ	米、米粒麦、砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく、油、 ごま油、白ごま	玉ねぎ、大根、もやし、 人参、ごぼう、ねぎ、 しょうが、小松菜	774kcal 28.7g
19木		冷やしうどん	大根のそぼろあん 一口おはぎ	鶏肉、豚肉、 油揚げ、小豆	うどん、だまご餅、 砂糖、油、片栗粉	きゅうり、もやし、 大根、小松菜	708kcal 30.2g
20金		ロシア料理 ポークストロガノフ	オリヴィエサラダ 小魚のカレー揚げ 冷凍りんご	ししゃも(子持ち)、 豚肉、ハム、 生クリーム	米、上新粉、砂糖、 マヨネーズ(卵あり)、 じゃがいも、片栗粉、 小麦粉、油、バター	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、人参、コーン、 赤ピーマン、きゅうり、 トマトピューレ、 マッシュルーム、冷凍りんご	904kcal 28.7g
24火		かき揚げ丼	かぶとツナのサラダ すまし汁	えび、鶏肉、 ツナ、豆腐、わかめ	米、さつまいも、 小麦粉、上新粉、 油、砂糖、片栗粉	人参、ゴーヤ、コーン、 かぶ、きゅうり、 玉ねぎ、たけのこ	809kcal 28.8g
25水		スパゲティシシリアン	ガーリック風味サラダ フーセンポテト	えび、豚肉、チーズ、 ハム、調理用牛乳	スパゲティ、油、 さつまいも、砂糖、 小麦粉、バター	にんにく、パセリ、人参、 なす、トマトピューレ、 かぶ、しょうが、きゅうり、 玉ねぎ、セロリー、唐辛子	821kcal 30.4g
26木	中間テスト1日目 給食なしで下校						
27金		アイルランド料理 ぶどうパン	アイルリッシュ風シチュー コルカノン アップルパイ	豚肉、ベーコン、 調理用牛乳	ぶどうパン、 じゃがいも、 パイシート、砂糖 バター、餃子の皮	玉ねぎ、セロリー、人参、 キャベツ、ねぎ、 レモン、りんご	816kcal 30.2g
30月		栗ご飯	豆腐ハンバーグおろし添え 和風サラダ きのこ汁	豚肉、豆腐、卵、 ちくわ	米、もち米、白ごま、 パン粉、砂糖、油、 片栗粉	栗、玉ねぎ、大根、ねぎ、 キャベツ、人参、小松菜、 きゅうり、大根、椎茸、 えのきたけ、しめじ	811kcal 33.6g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がありましたら、栄養士までお尋ねください。
 ※ 12日は2年生は校外学習の為、給食はありません。

9月の食育目標 『正しい姿勢で食べよう』

献立より

- 6日 ぶどう 西東京市の矢ヶ崎園から、ぶどうが届く予定です。
- 13日 月見団子 13日は十五夜です。給食ではさつまいもを使った黄色いお月見団子を作ります。
- 19日 一口おはぎ お彼岸です。一口で食べられるあんこのおはぎです。
- 20日 オリヴィエサラダ ラグビーワールドカップが始まります。この日は日本対ロシア戦の日です。オリヴィエサラダはロシアのサラダで、じゃがいもやコーン等をマヨネーズで味付けします。
- 27日 アイリッシュ風シチュー 野菜と豚肉をスープでじっくり煮込み、塩こしょうで味をつけるシンプルなシチューです。アイルランドの伝統的な料理で、マッシュポテトにキャベツを入れて作ります。



注目してみよう サンマ の栄養

サンマのおいしい季節になってきました。旬という言葉を実感することがあまりなくなりました。でも、サンマは、今が旬です。脂ののったサンマを秋に食べてみてください。味が良だけでなく、栄養成分も多く含まれています。今回はサンマの栄養に注目してみます。

脂質

サンマには100g中(生)24.6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが、IPAやDHAという脂肪酸で、からだに良い働きが多くあります。

IPA・イコサペンタエン酸

血液をさらさらにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にも、良い働きがあるとされています。

DHA・ドコサヘキサエン酸

IPAと同様、中性脂肪を減らし、そのうえ血液をきれいにする働きがあります。また、DHAは学習能力や記憶力に良い働きをするといわれています。



夏休みが終わって新学期が始まりました。休みの間に生活リズムが乱れ、朝、決まった時間に起きるのがつらい、朝ごはんを抜いて来てしまう、ということはないでしょうか？生活リズムを整えるよう、早寝・早起き・朝ごはんを実践させましょう。9月は給食で、秋の味覚がたくさん登場します。さんま、さつまいも、栗、ぶどう等です。楽しみにしててください。旧暦の8月15日は十五夜です。(2019年は9月13日です。)お月見には、すすきや団子が供えられます。その他、栗や柿、梨など秋の収穫物も備えられます。今年はきれいな月が見えるといいですね。

たんぱく質

サンマのたんぱく質にはからだでつくれない大切な必須アミノ酸が多く含まれています。また、血合いに多く含まれているタウリンはアミノ酸の一種で、血圧を下げたり、肝臓での解毒にも役立ちます。

ビタミンD

サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。これは、サンマの塩焼き1尾で1日に必要な量の約5倍含まれています。

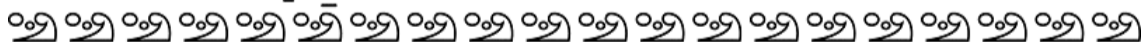
ビタミンB12・ビタミンE

ビタミンB12は葉酸とともに、赤血球の生成を助け、悪性貧血を防いでくれます。また、ビタミンEは血行をよくしたり、細胞膜を守るなどの働きがあります。



大平洋を潮の流れにそって産卵、成長と、回遊しているサンマは、夏の間えさのプランクトンの多い北海道から、秋には、しっかり脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマは、おいしいのです。

給食では、大きななべて3時間も、じっくり煮込んで骨まで食べられる「煮魚」。片くり粉をつけて、から揚げしたものを「サンマのかば焼き」にした献立が、とても好評です。



9月の地場・産直生産物
《 田倉農園 》
小松菜・なす・かぼ
《 矢ヶ崎園 》
ぶどう

西東京市農産物キャラクター
『めぐみちゃん』

