



が つ こ ん だ て ひ ょ う
9月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	曜	主 食	牛乳	デザート	お か ず	血 や 肉 の も と に な る あ か の た べ も の	熱 や 力 の も と に な る き い ろ の た べ も の	体 の 調 子 を 整 え る み ど り の た べ も の
2	火	梅おかかごはん	○	おかしな お菓子な めだまや 目玉焼き	豚肉とじゃがいものうま煮	牛乳、鰹節、豚肉、 生揚げ、寒天、カルピス	米、じゃがいも、油、 三温糖	梅干し、にんじん、玉ねぎ、もも缶
3	水	スタミナ 冷やし中華	○		さつまいもと大豆の蜜絡め	牛乳、豚肉、大豆	ゆで中華麺、三温糖、 ごま、油、ごま油、 でんぷん、さつまいも	しょうが、もやし、にんじん、にら、 きくらげ、長ねぎ
4	木	★群馬県 舞茸ごはん	○		上州きんぴら こしね汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豚肉、豆腐、みそ	米、油、ごま油、三温糖、 里芋	ごぼう、にんじん、舞茸、しめじ、 干し椎茸、長ねぎ、大根
5	金	ツイファン 菜飯	○		ひじきとれんこんのシューマイ 豆腐スープ	牛乳、豚肉、ひじき、 豆腐	米、油、しゅうまいの皮、 三温糖、ごま油、でんぷん	にんじん、たけのこ、干し椎茸、 チンゲン菜、しょうが、れんこん、 玉ねぎ、大根、きくらげ、小松菜、 長ねぎ
8	月	★インド インド風チキン カレーライス	○		ひよこ豆のサラダ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ひよこ豆	米、小麦粉、油、三温糖、 じゃがいも	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 トマト、ピーマン、にんじん、 きゅうり
9	火	菊花入り さつま芋ごはん	○		鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	牛乳、鮭、みそ、わかめ、 豆腐	米、さつまいも、油、 三温糖、バター	きくの花、しょうが、キャベツ、 玉ねぎ、もやし、にんじん、 ピーマン、小松菜
10	水	スパゲティ ミートソース	ジョア (マスカ ット)	なし	ツナと大根のサラダ	マスカットジョア、 大豆、豚肉、ツナ	スパゲティ、オリーブ油、 油、三温糖、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 ホールトマト、マッシュルーム、 大根、きゅうり、なし
11	木	キムチごはん	○		ししゃものカレー揚げ 具だくさんみそ汁	牛乳、油揚げ、わかめ、 子持ちししゃも、豚肉	米、ごま油、ごま、 でんぷん、油、じゃがいも	白菜キムチ、長ねぎ、葉ねぎ、大根、 キャベツ、にんじん、小松菜
12	金	えのきごはん	○		じゃがいものそぼろ煮 小松菜のからし和え	牛乳、油揚げ、豚肉、 生揚げ、かまぼこ	米、じゃがいも、油、 三温糖、でんぷん	えのきたけ、にんじん、小松菜、 もやし
16	火	あき 秋の香りごはん	○		鯖の生姜焼き 大根のみそ汁	牛乳、鶏肉、鯖、生揚げ、 わかめ、みそ	米、さつまいも、油、 三温糖、ごま	にんじん、しめじ、干し椎茸、 しょうが、大根
17	水	て 照り焼き チキンバーガー	○	ぶどう	小松菜のスープ	牛乳、鶏肉、 ベーコン、豆腐	丸パン、油、三温糖、 でんぷん	しょうが、キャベツ、小松菜、 長ねぎ、ぶどう
18	木	秋刀魚の かば焼き丼	○		キャベツと小松菜のごまびたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、秋刀魚、 わかめ、油揚げ、みそ	米、でんぷん、油、三温糖、 ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、小松菜、白菜
19	金	カレーピラフ	○	ブルーベリー チーズケーキ	きのこスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、 クリームチーズ、 生クリーム	米、オリーブ油、油、粉糖 上白糖、ミックス粉、	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、えのきたけ、 生椎茸、しめじ、ブルーベリー
22	月	にしよく 二色おはぎ	○		和風サラダ 豚汁	牛乳、きな粉、わかめ、 豚肉、豆腐、みそ	米、もち米、三温糖、ごま、 油、里芋	キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ
24	水	ごはん	○		酢豚 中華スープ	牛乳、豚肉、豆腐	米、でんぷん、油、三温糖、 じゃがいも、緑豆春雨、 ごま油	しょうが、ピーマン、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、干し椎茸、 にんにく、長ねぎ、白菜、きくらげ
25	木	みそ煮込み うどん	○	おいもの ケーキ	ほうれん草のあえもの	牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、豆乳	うどん、三温糖、ごま、 さつまいも、油、 ミックス粉	大根、にんじん、白菜、えのきたけ、 小松菜、長ねぎ、ほうれん草、 もやし
26	金	ココア 揚げパン	○		チキンポトフ もやしサラダ	牛乳、スキムミルク、 鶏肉	ねじりパン、油、三温糖、 じゃがいも、	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、かぶ、 セロリー、もやし、きゅうり
29	月	キムチ ラーメン	○		ちくわの磯辺揚げ	牛乳、豚肉、ちくわ、 青のり	蒸し中華麺、油、ごま油、 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、白菜、白菜キムチ、にら、 長ねぎ
30	火	わかめごはん	○		和風ハンバーグ キャベツのみそ汁	牛乳、わかめ、豆腐、 豚肉、油揚げ、みそ	米、ごま、油、パン粉、 三温糖、でんぷん	玉ねぎ、ごぼう、大根、キャベツ、 ほうれん草

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。



9月2日（火）から2学期の給食が始まります！

秋は旬の食材がたくさん収穫されます。給食でも、旬の野菜や果物、魚などをたくさん取り入れていく予定です。

献立メモ

- ◇ **おかしなお菓子な目玉焼き**
…見た目はまるで目玉焼きですが、食べてみるとあま〜いデザートです。1学期には給食委員会さんが、作り方を調べて他の学年にプレゼンしたほど、保谷小では人気のメニューです♪
- ◇ **スタミナ冷やし中華**
…暑さを乗り切るためのスタミナメニューです。冷やし中華にすることで、暑い日でもスルスル食べることができます。
- ◇ **9月4日は「群馬県」の郷土料理**
…上州きんぴら、こしね汁は群馬県を代表する郷土料理です。また、群馬県の舞茸の生産量は日本の中でトップクラスを誇ります。こしね汁は、群馬県の特産品3つ「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとったものです。
- ◇ **9月8日は世界の料理「インド」**
…インドはカレーの発祥地です。今では「日本の国民食」と呼ばれるほどの定番料理であるカレーですが、日本にカレーがやってきたのは明治時代です。日本では、とろみのあるカレーが一般的ですが、インドのカレーはサラサラとしています。また、インドは地域によってカレーの特徴も様々だそうです。

- ◇ **9月9日は重陽の節句**
…重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれることから、ごはんには菊の花を混ぜます。菊の花以外にも、この日に茄子を食べると体調を崩さないという言い伝えもあるそうです。
- ◇ **鯖の生姜焼き**
…鯖は日本で古くから食べられてきた魚のひとつです。秋から冬にかけて旬をむかえ、脂がのっておいしくなります。
- ◇ **秋刀魚のかば焼き丼**
…秋刀魚は、秋に旬を迎える刀のような形をした魚であることから「秋刀魚」と書きます。
- ◇ **二色おはぎ**……20日～26日は『お彼岸』です。そこで、22日に黒ごまときなこの二色おはぎを取り入れました。
- ◇ **ブルーベリーチーズケーキ**
…西東京市内で収穫されたブルーベリーを使用する予定です。
- ◇ **おいものケーキ**
…豆乳を使って作ります。おいものがおいしい季節になるので、季節を感じてくれたらうれしいです。
- ◇ **ココア揚げパン**
…今回の揚げパンはココア味です。お洋服が汚れてしまうことが心配なご家庭は、汚れてもよい服装で来ましょう！



☆今月の地場農産物

中野農園より、小松菜



加藤ファームより、冷凍ブルーベリー

ぬくい果樹園より、梨

の予定です。

☆今月の産地直送

新潟県十日町の臼井農園より

みそ

が届く予定です。



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標は

あさ た
朝ごはんをしっかり食べてこよう！

しよくいくし どうもくひょう
今月の食育指導目標は

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんをしよう

☆今月の給食だよりで、朝ごはんにピッタリな給食レシピを紹介しています。 ぜひ、ご家庭でチャレンジしてみてください♪



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。

また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花
おはぎ

秋

春

牡丹の花
ぼたもち

