

令和7年度 9月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
2火	夏野菜入りカレーライス	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 米油, バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, なす, トマト, 青ピーマン, エリンギ	575 kcal
	コールスローサラダ			米油	キャベツ, にんじん, ホールコーン, パセリ	17.0 g
	梨				なし	
3水	ご飯	○		精白米		559 kcal
	元気みそ (なす)		みそ	米油, 三温糖	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, なす	18.2 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉, さつま揚げ	米油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	干し椎茸, 玉葱, にんじん, さやいんげん	
	りんご				りんご	
4木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		632 kcal
	なすのミートグラタン		豚ひき肉, シュレットチーズ	マカロニ, 米油, オリーブ油, 三温糖, 薄力粉	なす, にんにく, 玉葱, ホールトマト, パセリ	25.1 g
	オニオンスープ		ベーコン	米油	玉葱, にんじん	
5金	卵の花井	○	鶏肉, 油揚げ, おから, たまご	精白米, 米油, しらたき, 三温糖	にんじん, 生しいたけ, ねぎ	575 kcal
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	21.2 g
	かぼちゃ団子			白玉粉, 三温糖, でんぶん	西洋かぼちゃ	
8月	えびピラフ	○	ベーコン, えび	精白米, 米粒麦, バター, 米油	しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン, 黄ピーマン	574 kcal
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ	じゃがいも, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんにく	21.1 g
	マカロニスープ		ベーコン, 豚肉	マカロニ	にんじん, 玉葱, こまつな, かぶ	
9火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		590 kcal
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉, 凍り豆腐, たまご	きびさとう	しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	25.5 g
	具だくさん汁		油揚げ, 刻み昆布, みそ	さつまいも	だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	
10水	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油	にんにく, ねぎ, にら, ブラックペパ もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん	588 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油, でんぶん, ぎょうざの皮, 米油	キャベツ, にら, ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸	23.8 g
	みかん入り牛乳寒		粉寒天, 調理用牛乳	上白糖	みかん缶	
11木	ご飯	○		精白米		567 kcal
	鮭のごまみそ焼き		生鮭, みそ	三温糖, 黒ごま, 白ごま		29.5 g
	大根サラダ		わかめ	三温糖, 米油, ごま油	だいこん, にんじん, きゅうり	
	むらくも汁		たまご, 鶏肉, 豆腐	でんぶん	にんじん, ねぎ, こまつな	
12金	ピザトースト	○	ベーコン, シュレットチーズ	食パン, 米油, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン	617 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, 調理用牛乳	米油, じゃがいも, バター, 薄力粉	とうもろこし, クリームコングレタ, にんじん, 玉葱, パセリ	23.1 g
	りんご				りんご	
16火	梅ひじきごはん	○	干ひじき, ちりめんじゃこ	精白米, 白ごま	カリカリ梅	538 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり粉, たまご	薄力粉, 米油		21.4 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	つきこんにやく, 米油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, れんこん, とうがらし	
	そうめん汁		鶏肉	そうめん	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	
17水	ペンネアラビアータ	○	ベーコン	マカロニ, オリーブ油, 米油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, ホールトマト	644 kcal
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根, キャベツ, にんじん, 玉葱, かぶ(葉)	22.4 g
	小松菜ケーキ		調理用牛乳, たまご, 甘納豆	薄力粉, バター, 三温糖	こまつな	
18木	ご飯	○		精白米		563 kcal
	麩の卵とじ		鶏肉, たまご	米油, 焼きふ(車ふ), 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん	22.1 g
	なます瓜の煮なます		油揚げ	つきこんにやく, 三温糖	そうめんかぼちゃ, だいこん, にんじん, 干し椎茸	
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天, 調理用牛乳	上白糖		
19金	焼きカレーパン	○	豚肉, たまご	ミルクパン, 米油, 上新粉, 薄力粉, パン粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー	659 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 米油, 三温糖	きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	28.0 g
	白インゲン豆のポタージュ		いんげんまめ, 調理用牛乳, ベーコン, 生クリーム	バター	玉葱, パセリ	
22月	辛みそ野菜うどん	○	鶏肉, 油揚げ, みそ	冷凍凍りうどん, 米油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	581 kcal
	さつまいもと大豆の揚げ煮		かえり煮干, 大豆	さつまいも, でんぶん, 米油, 三温糖, 白ごま		23.6 g
	一口おはぎ風		きな粉	だまこもち, きびさとう		
24水	ツナトースト	○	ツナ	食パン	玉葱, ホールコーン	620 kcal
	カレーピーンズ		大豆, 豚肉	じゃがいも, 米油, 薄力粉, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム, しょうが, にんにく, 青ピーマン	26.4 g
	果物				ぶどう	
25木	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, ごま, 米油, 三温糖, ごま油, でんぶん	しょうが, にんにく, ごぼう, 玉葱, はくさいキムチ, 葉ねぎ	586 kcal
	中華サラダ			ごま油, 三温糖, ごま	ブラックペパ もやし, きゅうり, ホールコーン	25.1 g
	中華卵スープ		たまご	でんぶん	玉葱, ねぎ, ほうれんそう	
26金	オムミックスライス	○	鶏肉, たまご	精白米, バター, 三温糖, 米油	マッシュルーム, 玉葱, にんじん, 青ピーマン	619 kcal
	ポテトのチーズ焼き		豚肉, シュレットチーズ	じゃがいも, 乾燥マッシュポテト	玉葱, パセリ	26.6 g
	シャキシャキスープ		豚肉	米油	しょうが, 玉葱, にんじん, レタス, パセリ	
29月	ご飯	○		精白米		587 kcal
	勝運カツ (勝浦市)		かつお, たまご	薄力粉, パン粉, 米油	しょうが, にんにく	28.1 g
	キャベツときゅうりの酢が			米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり	
	みそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, ねぎ	
30火	五目ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん, 米油, 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, きくらげ, 干し椎茸, 玉葱, はくさい, ブラックペパ もやし, ねぎ, チンゲンツァイ	584 kcal
	華風だいこん			三温糖, ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん	24.3 g
	チヂミ		いか, えび	薄力粉, 上新粉, ごま油, 三温糖, ごま	にら, ねぎ, にんにく	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム



9月

令和 7 年 9 月 1 日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

2学期になりました。夏休み中は、元気に楽しく過ごせたでしょうか。今年の夏も厳しい暑さとなりましたが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩していたり、休み中の生活リズムが抜けていない人も多いと思いますが、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを少しずつ元に戻すようにしましょう。



今月の給食目標は、「後片付けをしっかりとしよう」です。2学期が始まりました。給食の片付けをすばやく丁寧に、昼休みを十分にとれるように意識してみましょう。

～9月の給食より～

- ★ 2日 ……【夏野菜入りカレーライス】2学期の給食は、なす・トマト・ピーマンなどの夏野菜が入ったカレーから始まります。
- ★ 4日 ……【なすのミートグラタン】なすは夏から秋がおいしい野菜です。グラタンは、なすが苦手でも食べやすいメニューです。
- ★ 17日 ……【ペンネアラビアータ】唐辛子を使ったトマト味のパスタです。ペンネパスタを使用して辛味を抑えて作ります。
- ★ 18日 ……【なますうりの煮なます】新潟から届くそうめんかぼちゃを使って、煮なますを作ります。そうめんかぼちゃは、「金糸瓜」ともよばれ、ゆでると麺のようにばらばらとほぐれます。
- ★ 19日 ……【焼きカレーパン】パンにドライカレーをはさんで焼いたパン粉をまぶし、オーブンで焼いて作ります。
- ★ 22日 ……【一口おはぎ風】秋のお彼岸は、20～26日です。秋田県の郷土料理「だまこもち」にきなこをまぶし、小さなおはぎを作ります。だまこもちは、うるち米を半分だけつぶして丸めたもので、鍋などに入れて食べられています。
- ★ 29日 ……【勝運カツ】西東京市の友好都市である、千葉県勝浦市の郷土料理です。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置き、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

なすの名前



なすのおいしい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。



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」にちなんで呼ぶ方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



今月の地場食材

小松菜・ピーマン

(向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

