

令和6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
3 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	591 kcal
	クリスタルサラダ	○	乾燥わかめ、するめいか	しらたき、三温糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	19.5 g
	梨				なし	
4 水	冷やしうどん		油揚げ	冷凍ゆでうどん、三温糖	きゅうり、ブラックペパーもやし、こまつな	626 kcal
	大根のそぼろあん	○	豚肉	米油、三温糖、でんぶん	だいこん	24.6 g
	きなこ蒸しパン		調理用牛乳、きな粉、甘納豆	ミックス粉、バター		
5 木	麦ご飯			精白米、米粒麦		656 kcal
	ジャーチャン豆腐	○	生揚げ、豚肉、みそ	米油、じゃがいも、三温糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、ねぎ、えだまめ	25.9 g
	杏仁フルーツ風		粉寒天、調理用牛乳	上白糖	白桃缶、パイナップル缶、みかん缶	
6 金	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	551 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	○	子持ちししゃも、あおのり粉、たまご	薄力粉、米油		24.6 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく、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	
9 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	588 kcal
	カントリーサラダ	○		三温糖、米油	きゅうり、キャベツ、だいこん、ホールコーン、レモン	19.7 g
	かぼちゃのクリームスープ		調理用牛乳、チーズ	バター	かぼちゃ、西洋かぼちゃ、玉葱、パセリ	
10 火	ご飯			精白米		619 kcal
	元気みそ	○	みそ	米油、三温糖	しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、なす	18.0 g
	ちくわが入り肉じゃが		豚肉	じゃがいも、しらたき、竹輪ふ、米油、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん、干し椎茸	
	ぶどう				ぶどう	
11 水	チャーハン		焼き豚、えび、たまご	精白米、押麦、米油、ごま油	にんじん、干し椎茸、ねぎ、青ピーマン	628 kcal
	ジャンボしゅうまい	○	豚肉、豆腐	ごま油、でんぶん、しゅうまいの皮	干し椎茸、にんじん、玉葱、しょうが、グリーンピース	28.1 g
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	にんじん、ねぎ、干し椎茸、きくらげ、キャベツ、ほうれんそう	
12 木	ご飯			精白米		565 kcal
	麴の卵とじ	○	鶏肉、たまご	米油、焼きふ、三温糖	玉葱、にんじん、さやいんげん	21.1 g
	なます瓜の煮なます		油揚げ	こんにゃく、三温糖	そうめんかぼちゃ、だいこん、にんじん、干し椎茸	
	みかん入りホワイトゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料		みかん缶	
13 金	黒砂糖パン			黒砂糖パン		603 kcal
	なすのミートグラタン	○	豚肉、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
	やさしいスープ		豚肉	米油	かぶ、キャベツ、にんじん、玉葱	
17 火	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	611 kcal
	ちゃんこ汁	○	鶏肉、生揚げ		だいこん、にんじん、干し椎茸、しめじ、こまつな、ねぎ	23.3 g
	お月見団子			白玉粉、三温糖、でんぶん	西洋かぼちゃ	
18 水	ご飯			精白米		563 kcal
	中華うま煮	○	えび、湯葉、うずら卵	米油、三温糖、でんぶん、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、こまつな	21.6 g
	トックのスープ		豚肉	トック、米油、ごま油	にんじん、だいこん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな	
19 木	辛みそ野菜うどん		鶏肉、油揚げ、みそ	冷凍うどん、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	690 kcal
	魚の三色揚げ煮	○	もうかさめ、大豆	でんぶん、米油、さつまいも、三温糖、白ごま	しょうが	29.6 g
	一口おはぎ風		あずき	だまこもち、上白糖		
20 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	610 kcal
	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	24.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶、みかん缶、パイナップル缶	
24 火	ご飯			精白米		561 kcal
	鮭のごまみそ焼き	○	生鮭、みそ	三温糖、黒ごま、白ごま		28.6 g
	大根サラダ		乾燥わかめ	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	
25 水	ツナトースト		ツナ	食パン	玉葱、ホールコーン	632 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆、豚肉	米油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ホールコーン、さやいんげん、ホールトマト	25.7 g
	ぶどう				ぶどう	
26 木	かやくごはん		鶏肉	精白米、米油、三温糖	たけのこ、にんじん、ごぼう、さやえんどう	625 kcal
	みそポテト	○	たまご、みそ	じゃがいも、薄力粉、でんぶん、米油、三温糖		22.7 g
	豆腐入り肉団子汁		鶏肉、豚肉、豆腐、たまご	でんぶん	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こまつな、干し椎茸	
27 金	枝豆とわかめのごはん		乾燥わかめ	精白米、白ごま	えだまめ	665 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚肉	ぎょうざの皮、ごま油、でんぶん、米油	にら、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく	23.5 g
	パリパリサラダ			米油、三温糖、ワンタンの皮、米油	キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり	
	中華卵スープ		たまご	でんぶん	玉葱、ねぎ、ほうれんそう	
30 月	ご飯			精白米		614 kcal
	しそひじきふりかけ		干ひじき	三温糖、白ごま	ゆかり	28.0 g
	勝運カツ	○	かつお、たまご	薄力粉、パン粉、米油	しょうが、にんにく	
	キャベツときゅうりのサラダ			米油、三温糖	キャベツ、きゅうり	
	みそ汁		油揚げ、乾燥わかめ、みそ		えのきたけ、玉葱	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

暑い日々が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。今日からいよいよ2学期が始まります。夏休みは充実した時間を過ごせたでしょうか。休み明けは、眠気やだるさを感じたりやる気が出なかったりと、不調が出やすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、少しずつリズムを戻しましょう。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、給食をしっかり食べて、病気に負けない元気なからだをつくりましょう。



今月の給食目標は、「後片付けをしっかりとしよう」です。2学期最初の月です。下膳の前に、食器がきれいになっているか、ストローの袋などを床に落としていないか確認しましょう。配膳台をきれいに拭くことも忘れずに。

～9月の給食より～

- ✳ 3日 …… 2学期最初の給食は、【夏野菜入りカレーライス】【クリスタルサラダ】【梨】です。カレーには、なすやトマト、ピーマンなどの夏野菜がたっぷり入ります。2学期も給食をたくさん食べてもらえたらうれしいです。
- ✳ 12日 …… 【麴の卵とじ】【なます瓜の煮なます】新潟県で食べられている郷土料理です。なます瓜は、「そうめんかぼちゃ」や「金糸瓜」ともよばれています。
- ✳ 17日 …… 【お月見団子】17日（火）は「十五夜」です。かぼちゃを混ぜて満月のような黄色のお団子を作ります。よくかんで食べましょう。
- ✳ 19日 …… 【一口おはぎ】19日（木）は彼岸入り。秋のお彼岸には、「おはぎ」を食べる習慣があります。今回は、「だまこもち」を使って、一口サイズのおはぎを作ります。
- ✳ 30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。勝浦市では、小型漁船業者がひき縄漁で一尾ずつ釣り上げるカツオは「日戻りカツオ」ともいわれ、「勝浦港カツオまつり」も行われているそうです。

「ローリングストック」で上手に備蓄を

地震や台風などが発生しています。夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておくで安心です。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



いいことたくさん！



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

2024年の十五夜は9月17日です。



今月の地場食材

小松菜
(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」

