

9月のこんたて

目標: 清潔に気をつけよう

平成25年9月2日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	からだ ちょうどいい 体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	火	ひよこまめの ドライカレー	ジョア	トマトのサラダ くだもの(ぶどう) <small>西東京市産</small>	豚肉、ひよこ豆 ジョア(ブレーン)	米、麦、小麦粉 砂糖、バター 油、ごま	にんじん、トマトピューレ、パセリ トマト、しょうが、玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、きゅうり、ぶどう	646	23.3
4	水	うめじやこごはん	○	いりどり みそしる(わかめ)	鶏肉、ちくわ、油揚げ 豆腐、味噌、わかめ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、こんにゃく じやがいも、砂糖 ごま、油	にんじん、さやえんどう、しょうが ごぼう、干しいたけ、たけのこ だいこん、ねぎ、カリカリ梅	624	27.2
5	木	キムタクチャーハン	○	はるさめサラダ ちゅうかスープ	豚肉、たまご、ハム 豆腐、牛乳	米、麦、はるさめ 砂糖、油	にんじん、チングンサイ、干しいたけ ねぎ、ににく、はくさい(キムチ漬け) 大根(たくあん)、しょうが、きゅうり もやし、だいこん	595	22.4
6	金	ナポリタンスパゲッティ	○	グリーンサラダ ゆでとうもろこし	豚肉、ベーコン、ハム 牛乳、チーズ	スパゲッティ、砂糖 バター、油	にんじん、青ピーマン、トマトピューレ さやいんげん、ににく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	599	23.5
9	月	はちみつレモン トースト	○	ラタトウイユ キャベツとウインナーの スープ	鶏肉、ウインナー ベーコン、牛乳	食パン、はちみつ 砂糖、じやがいも マーガリン、油	青ピーマン、トマト、にんじん ににく、セロリー、玉ねぎ、なす ズッキーニ、キャベツ、しょうが レモン果汁	616	19.8
10	火	むぎごはん	○	マーぼーなす だいすもやしのナムル にらたまスープ	豚肉、ハム、生揚げ 味噌、豆腐、たまご 牛乳	米、麦、砂糖 でんぷん はるさめ、油	にんじん、青ピーマン、にら、ににく しょうが、ねぎ、干しいたけ、なす だいすもやし、きゅうり	623	24.5
11	水	ひやしうどん	○	バラバラかきあげ だいこんときゅうりの ごまふうみ くだもの(ぶどう) <small>西東京市産</small>	えび、いか、油揚げ 大豆、たまご、牛乳	うどん、さつまいも 砂糖、小麦粉 ごま、油	グリンピース、にんじん、ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ、だいこん きゅうり、ぶどう	641	25.1
12	木	ごもくごはん	○	さんまのしょうがに すましる(はんぺん)	鶏肉、さんま、かまぼこ はんぺん、油揚げ、牛乳	米、砂糖	にんじん、ほうれん草、干しいたけ たけのこ、ごぼう、しょうが、玉ねぎ ねぎ	641	27.7
13	金	チーズパン	○	とりにくのバーベキュー ソース フレンチサラダ おしむぎのスープ	鶏肉、ベーコン、牛乳	チーズパン、砂糖 じやがいも、押麦、油	にんじん、しょうが、ねぎ、ににく キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、セロリ レモン果汁、りんご	635	28.3
16	月	敬老の日							
17	火	ごはん	○	さかなのこうみやき なますうりのになます さつまじる	豚肉、ぶり、油揚げ 豆腐、味噌、牛乳	米、砂糖、こんにゃく さつまいも、油、ごま	そうめんかぼちゃ、にんじん ににく、玉ねぎ、干しいたけ しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	672	28.4
18	水	パインパン	○	ベジタブルソテー トマトとたまごのスープ	ベーコン、ウインナー たまご、牛乳	パインパン、じやがいも バター、油	にんじん、トマト、こまつな さやいんげん、とうもろこし、玉ねぎ	601	21.2
19	木	きびいりわかめごはん <small>カミカミメニュー・十五夜</small>	○	やきししゃも ごもくまめ しらたまだんごじる	鶏肉、豚肉、大豆 ちくわ、かまぼこ わかめごはんの素 牛乳、ししゃも	米、きび、こんにゃく 砂糖、しらたまもち	にんじん、ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	642	29.4
20	金	にしょくおはぎ <small>お彼岸</small>	○	とりにくとやさいの うめドレサラダ けんちんじる	鶏肉、豚肉 きな粉、豆腐 油揚げ、牛乳	米、もち米、砂糖 じやがいも、ごま、油	にんじん、水菜、きゅうり、もやし キャベツ、だいこん、ねぎ、ごぼう ねり梅	611	25.1
23	月	秋分の日							
24	火	えびピラフ	○	いかのマリネサラダ ミネストローネスープ	ベーコン、えび いか、牛乳	米、でんぷん、小麦粉 砂糖、じやがいも バター、油	にんじん、青ピーマン、パセリ トマト缶詰、こまつな、しょうが ににく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、セロリ、レモン果汁	597	22.5
25	水	みそラーメン	○	うずらのにたまご ツナとくきわかめのサラ ダ くだもの(ほうやな) <small>西東京市産</small>	豚肉、ツナ 味噌、うずら卵 牛乳、茎わかめ	中華めん、砂糖 ごま、油	にんじん、ねぎ、もやし、玉ねぎ キャベツ、とうもろこし、ににく しょうが、だいこん、きゅうり、なし	594	28.2
26	木	しょうがやきどん	○	だいこんときゅうりの キムチふう れいとうみかん	豚肉、牛乳	米、でんぷん 油	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、だいこん、きゅうり ににく、みかん	605	21.3
27	金	まるパン <small>運動会応援 メニュー</small>	○	チキンカツ やさいスープ サイダーポンチ	鶏肉、豚肉 たまご、牛乳	丸パン、小麦粉 パン粉、じやがいも 油、サイダー	にんじん、ほうれんそう、もやし だいこん、キャベツ、しょうが 冷凍パン、もも缶詰、みかん缶詰	624	27.1
28	土	運動会(お弁当のご用意をお願いします。)							
30	月	振替休日					栄養価の平均	622	25.0

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

☆地場産物…ぶどう(本橋農場、相田園)、保谷梨(ぬくい果樹園)

☆産直食材…米、もち米、そうめんかぼちゃ(新潟県十日町市より)

☆19日(木)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

※栄養価は3、4年生の平均です。

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう!★

給食費について

9月の口座振替日は**9月17日(火)**です。

各ご家庭の口座へ前日までに入金してください。

◆1・2年生…4,180円

◆3・4年生…4,400円

◆5・6年生…4,620円

※未納のないようにご協力よろしくお願いします。

裏面は給食だよりです。ご覧ください。