

9月のこんだて

目標:清潔に気をつけよう

平成26年9月1日
西東京市立泉小学校

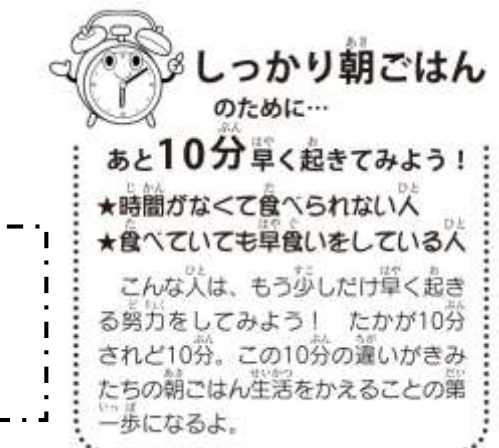
日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	始業式(給食なし)							
2	火	きなこあげパン	○	ハムとキャベツのサラダ にくだんごスープ	豚肉、ハム、たまご きな粉、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぶん、はるさめ、油	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、しょうが、ねぎ	598	24.5
3	水	ゆかりごはん	○	にくじゃが わかめのみそしる	豚肉、豆腐、味噌 牛乳、わかめ	米、じゃがいも しらたき、砂糖、油	にんじん、ゆかりごはんの素、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん だいこん、ねぎ	619	23.4
4	木	トマトチキン カレーライス	○	オリエンタルサラダ	鶏肉、牛乳	米、小麦粉、じゃがいも 砂糖、コーンフレーク バター、油	トマト、かぼちゃ、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、しめじ、キャベツ もやし、きゅうり、フルーツチャツネ	707	22.4
5	金	ひやしうどん カミカミメニュー	○	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) 西東京市産	えび、いか、油揚げ 大豆、牛乳	うどん、砂糖 さつまいも 天ぶら粉(卵)、油、ごま	にんじん、グリーンピース、ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ、だいこん きゅうり、ぶどう	613	22.4
8	月	なすとトマトの スパゲッティ	○	コーンサラダ しらたまフルーツポンチ	豚肉、ベーコン、牛乳	スパゲティ しらたまだんご 砂糖、油	にんじん、トマト、にんにく、玉ねぎ なす、ズッキーニ、とうもろこし キャベツ、きゅうり、もやし パイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	639	20
9	火	レーズンシュガー トースト	○	ビーンズサラダ たらひのフィアベース	ベーコン、たら ミックスビーン、牛乳	ぶどう食パン、砂糖 じゃがいも、マーガリン、油	にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	668	25.9
10	水	ごはん	○	マーボーなす だいずもやしのサラダ にらたまスープ	豚肉、ハム、生揚げ たまご、豆腐 味噌、牛乳	米、砂糖 でんぶん、油	にんじん、青ピーマン、にら、にんにく しょうが、ねぎ、干しいたけ、なす だいずもやし、きゅうり	637	25.6
11	木	じゃことコーンの サラダ	○	とりのからあげ(あまからダレ) やさいのこうみあえ とうふのすましじる	鶏肉、おかか、豆腐 フチはんぺん(卵)、牛乳 ちりめんじゃこ	米、でんぶん、小麦粉 砂糖、ごま、油	こまつな、にんじん、糸みつば とうもろこし、しょうが、キャベツ もやし、干しいたけ、ねぎ	646	27.2
12	金	ひじきごはん	○	はりはりゆでやさい さんぺいじる 北海道の郷土料理	鶏肉、ハム、油揚げ 鮭、豆腐、牛乳、ひじき	米、こんにやく 砂糖、はるさめ じゃがいも、油	にんじん、だいこん葉、干しいたけ 切干しだいこん、キャベツ、きゅうり しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	600	25.8
15	月	敬老の日							
16	火	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、でんぶん、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 にんにく、冷凍みかん	606	21.7
17	水	ごはん	○	さかなのこうみやき そうめんかぼちゃのサラダ なめこじる	ぶり、豆腐、味噌 牛乳、わかめ	米、砂糖、ごま、油	にんじん、そうめんかぼちゃ にんにく、玉ねぎ、きゅうり、だいこん なめこ、ねぎ	627	27.5
18	木	パインパン	○	さかなのトマトソース グリーンサラダ ジュリエンスープ	ベーコン、たら、牛乳	パインパン、砂糖 スパゲッティ、油	にんじん、トマト缶詰、パセリ しょうが、玉ねぎ、キャベツ、セロリ きゅうり、さやいんげん、だいこん	558	25.6
19	金	にしよくおはぎ	○	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 じゃがいも、ごま、油	にんじん、水菜、きゅうり、もやし キャベツ、ねり梅、だいこん ねぎ、ごぼう	611	25.3
22	月	ジャンバラヤ	○	キャベツとウインナー のスープ 西東京市産 くだもの(ほうやなし)	鶏 胸 皮なし 小間 ウィ ンナー ベーコン 牛乳	米、じゃがいも、油	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん にんにく、玉ねぎ、とうもろこし セロリ、キャベツ、なし	598	21
23	火	秋分の日							
24	水	キムタクチャーハン	○	チョレギサラダ はるさめスープ	豚肉、たまご 牛乳、わかめ	米、麦、砂糖 はるさめ、油 白ごまペースト、ごま	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ はくさいキムチ、刻みたくあん、にんにく しょうが、キャベツ、干しいたけ	591	22
25	木	やきうどん	○	ツナとくきわかめのサラ ダ さつまいもチップス	豚肉、なると、ツナ おかか、牛乳 茎わかめ	うどん、砂糖 さつまいも、ごま、油	にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、ねぎ、もやし だいこん、きゅうり	574	20
26	金	セルフフィッシュ バーガー	○	ゆでやさい おまめのポタージュ	ベーコン、メルルーサ たまご、白いんげんまめ 牛乳、生クリーム	コッペパン、パン粉 じゃがいも、バター、油	にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ	669	29.3
29	月	ごもくごはん	○	ししゃものなんばんづけ さつまじる	鶏肉、豚肉、味噌 油揚げ、豆腐、牛乳 子持ちししゃも	米、砂糖、小麦粉 でんぶん、さつまいも こんにやく、油	にんじん、干しいたけ、たけのこ ごぼう、ねぎ、しょうが、だいこん	669	29.5
30	火	えびピラフ たてわり給食	みかん ジュース	いかのマリネサラダ ひよこまめのトマトスープ	鶏肉、ベーコン、えび いか、ひよこまめ	米、でんぶん、小麦粉 砂糖、じゃがいも、油	にんじん、青ピーマン、こまつな トマト缶詰、しょうが、にんにく 玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり セロリ、レモン果汁、みかんジュース	575	20.1
栄養価の平均								621	24

☆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…きゅうり(都築農園)、ぶどう(相田園)、ほうやなし(貫井果樹園)
☆産直食材…米、かぼちゃ、そうめんかぼちゃ、じゃがいも(新潟県十日町市より)
じゃがいも(八ヶ岳中央農業実践大学校より)
☆5日(金)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

★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》

- 給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**9月16日(火)**です。
- 各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。
- ◆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。



※試食会のお知らせを配布しました。参加される方は申し込みをお願いします。(詳しくは別紙をご覧ください。)
※食物アレルギーにより配慮、対応が必要な場合は手続きが必要です。年度途中で判明した場合、速やかにお申し出ください。