



9月こんだてひょう



家庭数配布

2024年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 水		ジャージャーめん	ぶたにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま、あぶら、さとう、でんがん	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、とうがらし	646 kcal
		きゃべつのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、とうがらし	25.3 g
		サイダーポンチ		しらたまだんご、さとう	みかん、パイナップル、もも、レモン	21.3 g
		教室でサイダーを入れます。シュワシュワとした口当たりのさわやかなフルーツポンチです。2学期もみんなで頑張ってください！				2.5 g
5 木		ジョア	ジョア(ストロベリー)			560 kcal
		ごはん		こめ		29.4 g
		さけのしおやき	さけ			7.2 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	2.3 g
		みだくさんじる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	
6 金		チキンカレー	とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリー、ケチャップ	674 kcal
		かいそうサラダ	わかめ、くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん、もやし	19.4 g
		シャーベット			オレンジシャーベット	20.4 g
		重陽の節句に合わせた献立です。「菊花和え」は、菊の花びらを混ぜ込んだ和え物です。				2.7 g
9 月		さつまいもごはん		こめ、さつまいも、さとう		567 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう		27.3 g
		きっかあえ			こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな	19.4 g
		さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	さといも	にんじん、しめじ、ねぎ	2.3 g
10 火		ごはん		こめ		591 kcal
		ハンバーグ	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう、たまご	パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	25.5 g
		にんじんサラダ	ツナ	さとう、あぶら、ごま	にんじん、きゅうり、もやし、レモン	19.5 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	2.1 g
11 水		ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんがん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	605 kcal
		そうめんかぼちゃのすのもの	しらす	さとう	そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん	22.4 g
		りんご			りんご	16.1 g
		9月15日は「ひじき」の日です。もともと敬老の日だったこの日に、ひじきを食べて、健康に長生きしてほしいという願いを込められているそうです。				1.8 g
12 木		ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	564 kcal
		やしししゃも	ししゃも			30.1 g
		ほうれんそうのおひたし	おかかけずり	さとう	ほうれんそう、にんじん、もやし	16.1 g
		みそしる(だいこん・じゃがいも)	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.9 g
13 金		ナン		ナン		576 kcal
		キーマカレー	ぶたにく、だいず、ヨーグルト	あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリー、ケチャップ	25.2 g
		カリカリポテのサラダ		じゃがいも、あげあぶら、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	27.0 g
		かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう、クリーム、かんてん	さとう、メープルシロップ	かぼちゃ	1.9 g
17 火		きつねうどん	とりにく、あぶらあげ	うどん、でんがん	にんじん、ほししいたけ、こまつな、ねぎ	548 kcal
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	22.6 g
		おつきみしらたまだんご		しらたまこ、さとう、でんがん	かぼちゃ	16.8 g
		9月17日は十五夜です。お月見白玉団子は、ひとつひとつ手作りです。かぼちゃと白玉粉を混ぜて薄い黄色に仕上げ、みたらシダレをかけます。				2.4 g
18 水		ごこくごはん		こめ、もちぎび、あかまい、くろまい、もちあわ		567 kcal
		さかなのすぶたふういため	たら、こおりどうふ	でんがん、あげあぶら、さとう、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、ケチャップ	21.4 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんがん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	15.8 g
		なし	西東京市内の農家「ぬくい果樹園」から、新鮮でみずみずしい梨が届きます			なし
19 木		ごはん		こめ	キャベツ入りのヘルシーコロッケです。コーンと枝豆も入ります。	649 kcal
		めぐみちゃんコロッケ	ぶたにく、たまご	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ、コーン、えだまめ	23.6 g
		だいこんのサラダ	ツナ	さとう、あぶら	だいこん、きゅうり、にんじん	22.4 g
		ほうれんそうととうふのスープ	とりにく、とうふ	でんがん、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	1.9 g
20 金		こまつなチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	たけのこ、にんじん、こまつな	562 kcal
		しゅうまい	ぶたにく、とうふ	しゅうまいのかわ、でんがん、ごまあぶら	キャベツ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ	22.4 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく	でんがん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	16.0 g
		しゅうまいは、大きな皮に肉餡をひとつひとつ手包みます。ふんわりさせるために、豚ひき肉に豆腐を混ぜ込みます。				1.8 g

24 火		あきのかおりごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、さつまいも、さとう、あぶら	にんじん、しめじ	553 kcal
		いかのこうみやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	29.7 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	14.5 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま、	えのきたけ、こまつな	2.5 g
25 水		ジャンバラヤ	ぶたにく、ウィンナー	こめ、さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ケチャップ、ピーマン	590 kcal
		タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト		とうがらし、たまねぎ、にんにく	26.4 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	22.9 g
						2.2 g
26 木		チンジャオロースどん	ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ	541 kcal
		エビトリだんごスープ	えび、とりにく	でんぶん	しょうが、にんじん、にら、ねぎ	26.2 g
		ぶどう(きよほう)			ぶどう	15.4 g
		エビのすり身と鶏ひき肉を練って作ったお団子を浮かべたスープです。それぞれの旨みが溶け出しています。				2.1 g
27 金		ビスキュイパン	たまご	まるパン、こむぎこ、さとう、バター、ごま		579 kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ケチャップ	24.6 g
		フレンチサラダ		さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン	25.7 g
		ビスキュイパンは、丸いパンの上にビスケット生地を塗って焼き上げる、メロンパンのような食感の甘いパンです。				2.5 g
30 月		ごはん		こめ		600 kcal
		チーズタッカルビ	とりにく、チーズ	さとう、さつまいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ	25.3 g
		きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、とうがらし	20.3 g
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ、とうふ	ごまあぶら、ごま	にんじん、だいこん、ねぎ	2.1 g

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール 活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	587	25.1	18.6	346	88	2.3	2.9	215 269	0.25 0.38	0.40 0.55	13 26	5.2	2.3
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充足率(%)	90.3	90.9	102.8	98.9	176.0	76.7	145.0	107.5	62.5	100.0	52.0	115.6	121.1



今月の給食目標 「決まった時間で食事をしよう」
給食では、約20分間で食べられるように、声をかけています。



給食室もパワーアップ

毎年、夏休みに給食室内の厨房機器の修理や清掃を実施しています。今年は、給食用エレベータと食器洗浄機が入れ替わりました。毎日、安全に給食を提供するためにはメンテナンスが欠かせません。本校の調理員は、給食室内の清掃はもちろん、機器の安全点検や異物混入を防ぐための目視確認等、複数の目でチェックしています。蒸し暑い過酷な環境の給食室ですが、美味しい給食づくりのために丁寧に作業を進めてまいります。

不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りが邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



秋の食べもの3択クイズ



Q1 ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は?

- ① Boots (長靴)
- ② Whale (くじら)
- ③ Egg (たまご)

Q2 次のうち、根っこの部分を食べるものはどれ?

- ① さつまいも
- ② じゃがいも
- ③ さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は?

- ① 刀
- ② 羽
- ③ 矢

Q4 次のうち、木にならないものはどれ?

- ① くり
- ② ぎんなん
- ③ ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?

- ① ビタミンA
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンE

いいことたくさん!



きょうしよく 給食にどんな地場産物が使われているかさが探してみましょう。