



9月こんだてひょう



家庭数配布

2025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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 水		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、ケチャップ	642 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	21.0 g
		フローズンヨーグルト	ヨーグルト			20.6 g
		暑さに負けず、しっかり食べて、元気に過ごしましょう！給食初日は、鶏もも肉が入ったカレーです。玉ねぎはしっかり炒めるので甘くなります。				2.8 g
4 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、でんぱん	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	550 kcal
		まめもやしのピリカラあえ		さとう、あぶら、ごまあぶら	ほうれんそう、だいずもやし、もやし、にんじん、にんにく	20.8 g
		なし			なし	14.1 g
		西東京市内の農家「ぬくい果樹園」さんから、新鮮でみずみずしい梨が届きます。				1.6 g
5 金		ひやしちゅうか	ハム	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら	きゅうり、もやし、にんじん	571 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく、だいず	でんぱん、しゅうまいのかわ、あぶら	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	24.7 g
		冷やし中華は、お皿に冷やした麺を入れ、具をのせ、酸味のきいたスープをかけます。				17.8 g
						2.5 g
8 月		ごはん		こめ		634 kcal
		さばのゴマダレやき	さば	さとう、ごま		26.4 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	23.6 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、ねぎ、しめじ	2.3 g
9 火		ジョア(マスカット)	ジョア	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。		649 kcal
		ゆかりごはん		こめ	ゆかり	32.4 g
		にくだんごのコーンむし	ぶたにく、とうふ、たまご	でんぱん、ごまあぶら	コーン、しょうが、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	18.3 g
		きくのはなのあえもの			こまつな、はくさい、えのきたけ、きくのはな	2.1 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
10 水		ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	565 kcal
		カリカリポテトのサラダ		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	20.5 g
		ミネストローネ	ぶたにく	マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリ、トマト、ケチャップ	25.1 g
		そうめんかぼちゃは、果肉が繊維状なので切って茹でると麺のようにバラバラとほぐれます。さっぱりとした味付けに仕上げます。				2.6 g
11 木		ぶたどん	ぶたにく	こめ、しらたき、あぶら、さとう、でんぱん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、いんげん	599 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	21.7 g
		りんご			りんご	15.7 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 金		ごはん		こめ		563 kcal
		ひじきふりかけ		ごま、さとう	ゆかり	28.6 g
		さけのしおやき	さけ			17.3 g
		ごまあえ		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	2.2 g
		とうがんじる	とりにく	でんぱん	とうがん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	
16 火		ごはん		こめ		586 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	24.3 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、	19.5 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
17 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、でんぱん	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	570 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	21.9 g
		フルーツしらたま		しらたまだんご、さとう	みかん、パイナップル、もも、レモン	18.5 g
						2.4 g
18 木		ごはん		こめ		539 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	パンこ、でんぱん、さとう	ねぎ、しょうが	26.2 g
		やさしいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	13.9 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、ねぎ	2.1 g



19金	あきのかおりごはん	とりにく	こめ、さつまいも、さとう、あぶら	にんじん、しめじ	557 kcal
	ちぐさやき	ぶたにく、たまご	さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	27.0 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	20.2 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	2.2 g
22月	きつねうどん	とりにく、あぶらあげ	うどん、でんぱん	にんじん、ほししいたけ、こまつな、ねぎ	557 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	24.7 g
	ミニきなおはぎ	きなお	こめ、もちごめ、さとう		17.4 g
	おはぎは、お彼岸の食べ物です。おはぎは、もち米のご飯をつがして丸めます。小豆のあんで包むことが多いですが、きなこやごまもあります。				1.8 g
24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	587 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	26.1 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	22.7 g
	ジャンバラヤは、豚肉と野菜を混ぜ込んだスパイシーな味付けのご飯料理です。野菜は、細かく切るので食べやすくなります。				2.2 g
25木	いわしのかばやきどん	いわし	こめ、あげあぶら、さとう、でんぱん、ごま	しょうが	630 kcal
	わかめのすのもの	わかめ、しらす	さとう	きゅうり、もやし、にんじん	28.1 g
	かきたまじる	とうふ、たまご	でんぱん	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	23.1 g
				西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」にちなんで、キャベツが入ったヘルシーなコロツケです。コーンと枝豆も入っています。	2.6 g
26金	ごはん		こめ		647 kcal
	めぐみちゃんコロツケ	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	22.1 g
	ほうれんそうとうふのスープ	とりにく、とうふ	でんぱん、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	1.9 g
29月	ナン		ナン		570 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、ケチャップ	27.3 g
	コールスローサラダ	ハム	あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	22.5 g
	ぶどう(きょうほう)			ぶどう	2.6 g
30火	ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ	568 kcal
	しゅうまい	ぶたにく、とうふ	しゅうまいのかわ、でんぱん、ごまあぶら	キャベツ、ねぎ、しょうが、ほししいたけ	24.1 g
	レタスのちゅうかスープ	とりにく	でんぱん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	17.4 g
	しゅうまいは、大きな皮に肉餡をひとつひとつ手包みします。ふんわりさせるために、豚ひき肉に豆腐を混ぜ込みます。				2.3 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	588	25.0	19.4	340	86	2.7	2.9	204	0.25	0.43	12		
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	254	0.38	0.59	24	5.0	2.2
充足率	90.5	90.6	107.2	97.1	172.0	90.0	145.0	102.0	62.5	107.5	48.0	111.1	115.8



【今月の地場野菜】

○田倉農園

・こまつな
・ピーマン
・じゃがいも

○臼井農園

(新潟から産直)
・じゃがいも
・そうめんかぼちゃ

○ぬくい果樹園

・なし



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、ご飯をつがして丸め、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」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



しいたけ

名前の由来とされる「シイ」の木のほか、コナラやクヌギなどの倒木や切り株に発生するきのこで、日本では古くから食べられてきました。栽培が始まったのは江戸時代以降で、現在は原木栽培と菌床栽培の2つの方法で生産されており、1年を通して収穫できる菌床栽培が約9割を占めています。原木栽培は屋外で行われるため、本来の旬である春と秋に収穫され、肉厚で香りがよく、天然しいたけに近い味わいが楽しめますが、菌床栽培のものより価格は高めです。しいたけには、紫外線に当たると「ビタミンD」に変化する「エルゴステロール」という物質が含まれており、乾燥させた乾しいたけはビタミンDを多く含みます。また、乾しいたけにはうま味成分の「グアニル酸」も豊富で、だしの素材としても利用されます。

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。



線ぞうなろう! 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ	鯖	①	年に2回旬があるよ
サンマ	鮭	②	
イナダ	太刀魚	③	
サケ	鯉	④	
サバ	鰯	⑤	
タチウオ	秋刀魚	⑥	大きくなるとブリになるよ

いいことたくさん!



きょうしやく 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。