



令和4年度

9月 こんだてひょう



家庭数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の主な食材料			
		飲物	主食 おかず・デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるものになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品	
2	金	ジュース	カレーピラフ ジャーマンポテト わかめとコーンのスープ	行事食 「防災の日」	とりにく ベーコン ぶたにく・わかめ	こめ・おしむぎ・こめあぶら じゃがいも・オリーブゆ こめあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかパプリカ にんにく・たまねぎ・パセリ たまねぎ・にんじん・とうもろこし
5	月	にぎゅう	もろこしごはん ピリからにくじゃが からしあえ		ぶたにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・じゃがいも・しらたき・さとう	とうもろこし にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
6	火	にぎゅう	サイファン キムチはるさめスープ なし		ぶたにく とりにく	こめ・もちこめ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・しいたけ・こまつな にんにく・しょうが・にんじん・だいこん・はくさい・にら・ねぎ・はくさいキムチ なし
7	水	にぎゅう	ごまおごはん だいこんとねぎのみそしる ししゃものフライ ほうれんそうののりあえ		かつおぶし・みそ こもちししゃものり	こめ・おしむぎ・ごま こむぎこ・パンこ・こめあぶら こめあぶら・さとう	だいこん・たまねぎ・しめじ・ねぎ・こまつな ほうれんそう・にんじん・えのきたけ
8	木	にぎゅう	ひやしちゅうか ぼうぎょうざ れいとうりんご		ハム・たまご ぶたにく	ちゅうかめん・さとう・ごま・ごまあぶら・こめあぶら ぎょうざのかわ・ごまあぶら	にんじん・きゅうり・もやし キャベツ・にら・ねぎ・にんにく・しょうが・しいたけ りんご
9	金	にぎゅう	さといもごはん とうがんのきつあんかけ おつきみじる	行事食 「重陽の節句」 「十五夜」	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし とりにく・かつおぶし とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・もちこめ・さといも・さとう こめあぶら・さとう・かたくりこ しらたまこ・こめあぶら	にんじん・さやいんげん とうがん・しょうが・こねぎ・きく かぼちゃ・しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな
12	月	にぎゅう	ごはん・スタミナなっとう いかのさらさあげ みそけんちんじる		なっとう・とりにく いか ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・さとう じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・こんにゃく	にんにく・しょうが・ねぎ しょうが ごぼう・にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
13	火	ジュニア	レーズンシュガートースト パリパリポテトサラダ ラタトゥイユふうスープ		ベーコン・とりにく	ぶどうパン・マーガリン・さとう じゃがいも・こめあぶら・さとう オリーブゆ・さとう	キャベツ・にんじん・きゅうり にんにく・たまねぎ・なす・トマト・ズッキーニ・あかパプリカ・きいろパプリカ
14	水	にぎゅう	ごもくごはん さばのぶなかまし のっぺいじる		ぶたにく・かつおぶし さば とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう こめあぶら・さといも・こんにゃく・かたくりこ	にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう
15	木	にぎゅう	ツナとだいこんのスパゲティ キャベツのサラダ チョコチップケーキ		ベーコン・ツナ たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム	スパゲティ・こめあぶら・マーガリン・さとう こめあぶら・さとう こむぎこ・さとう・バター・マーガリン・チョコチップ	にんじん・たまねぎ・だいこん きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう
16	金	にぎゅう	うめひじきごはん なまあげのスタミナあんかけ ごもくじる		かつおぶし・ひじき なまあげ・ぶたにく とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら こめあぶら・さといも	うめ ぶどう にんにく・しょうが・たまねぎ・にら しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こまつな
20	火	にぎゅう	いわしのかぼやきどん やさいのこんがあえ わかめのみそしる		いわし・かつおぶし しおこんが あぶらあげ・わかめ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・かたくりこ・こめあぶら・さとう じゃがいも	しょうが はくさい・にんじん・こまつな たまねぎ・えのきたけ・ねぎ
21	水	にぎゅう	ガパオライス ソムナムふうサラダ ゲーンチューサライ	世界の料理 「タイ」	とりにく・だいず・オイスターソース ハム・だいず ぶたにく・とうふ・のり	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ さとう・ごまあぶら ごまあぶら	しょうが・にんにく・ピーマン・あかパプリカ・きいろパプリカ・にんじん・たまねぎ・しめじ そうめんかぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ・レモン しょうが・きくらげ・はくさい・ねぎ
22	木	にぎゅう	けんちんうどん キャベツとじゃこのあえもの にしよきなこおはぎ	行事食 「お彼岸」	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし ちりめんじゃこ きなこ・うぐいすきなこ	うどん・こめあぶら・さといも さとう・こめあぶら・ごま こめ・もちこめ・さとう	にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・ねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
26	月	にぎゅう	なつやさいカレーライス コーンサラダ なし		ぶたにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン さとう・こめあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト・りんご あかパプリカ・きいろパプリカ・きゅうり・キャベツ・とうもろこし なし
27	火	にぎゅう	ソースカツどん きゅうりのつけもの こしねじる	郷土料理 「群馬県」	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こむぎこ・パンこ・こめあぶら じゃがいも・こんにゃく	キャベツ きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ
28	水	にぎゅう	マーブルしょくパン シェパーズパイ やさいスープ		ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう ベーコン	マーブルしょくパン こめあぶら・こむぎこ・じゃがいも・マーガリン こめあぶら	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
29	木	にぎゅう	なめし さけのホイルやき かみなりじる		かつおぶし さけ・みそ ぶたにく・とうふ・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら さとう マヨネーズ(ノンエッグ)・さとう ごまあぶら・かたくりこ	こまつな キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん・うめ しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・ピーマン たまねぎ・にんじん・ねぎ
30	金	にぎゅう	かいせんあんかけやきそば かふうきゅうり ぶどう		ぶたにく・いか・えび	ちゅうかめん・こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら さとう・ラーゆ・ごまあぶら	しょうが・たけのこ・にんじん・きくらげ・たまねぎ・もやし・キャベツ・にら きゅうり・だいこん ぶどう

※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

今月の献立より

- ・2日 行事食「防災の日」:9月1日の「防災の日」に合わせ、災害用に保存しておける、乾物や缶詰などの食品を組み合わせた献立にしました。
- ・9日 行事食「重陽の節句」、「十五夜」:
「重陽の節句」は菊の節句とも言われるので、菊の花を入れた「とうがんのきつあんかけ」を作ります。また、今年は「十五夜」が9月10日(土)なので、十五夜の別名「芋名月」に合わせた「さといもごはん」と、お団子が入った「おつきみじる」もこの日に作ります。
- ・21日 世界の料理「タイ」:ガパオライスの「ガパオ」はタイ語でバジルという意味で、バジルを入れたひき肉炒めをごはんにかけた料理です。「ソムナム」は青パパイヤを使ったサラダですが、今回はそうめんかぼちゃで代用して作ります。「ゲーンチューサライ」は、のりが入ったあっさりとしたスープです。
- ・22日 行事食「お彼岸」:秋のお彼岸には、おはぎを食べます。給食では、二色のきなこをまぶしたおはぎを作ります。
- ・27日 郷土料理「群馬県」:6年生が移動教室で行く予定の「群馬県」の料理を作ります。「ソースカツどん」は地元で人気のB級グルメです。「こしねじる」は、特産品の「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使った汁物で、その頭文字を取って名づけられました。

今月の地場・産直野菜(予定)

- <中野雄一さん> 小松菜
- <ぬくい果樹園> 梨
- <臼井農園(新潟県)> かぼちゃ・そうめんかぼちゃ

今月の目標

◎後片付けをきちんとしよう
感謝の気持ちをもって、
ていねいに後片付けをしましょう。