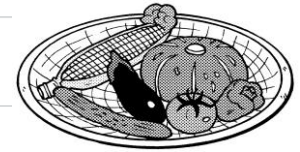


| 日 曜              | 主 食 | 牛乳                      | 果物<br>デザート                                                                          | 主菜・副菜・汁物            | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織をつくる | 5群・6群<br>炭水化物・脂質<br>主にエネルギーなる           | 3群・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>主に体の調子を整える                | エネルギー<br>たんぱく質                                          |                   |
|------------------|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|
| 28               | 水   | チキンカレー<br>ライス           |    | ぶどう（西<br>東京産）       | ポテトサラダ<br>かぶのスープ                 | 牛乳・鶏肉・ポークハ<br>ム・                        | 米・じゃが芋・小<br>麦粉・バター・<br>油・でんぷん                   | 人参・玉ねぎ・にんにく・<br>きゅうり・コーン・かぶ・ほ<br>うれん草・ねぎ・ぶどう            | 878kcal<br>31.0g  |
| 29               | 木   | ご飯<br>元気みそ              |    |                     | 魚の花園焼き<br>茎わかめゴマ風味<br>五目汁        | 牛乳・味噌・鮭・茎わ<br>かめ・鶏肉・かまぼ<br>こ・昆布         | 米・油・砂糖・ごま<br>油・白ごま                              | 人参・ピーマン・ねぎ・干し<br>しいたけ・生姜・赤ピーマン・<br>コーン・もやし・きゅうり・小<br>松菜 | 672kcal<br>33.1g  |
| 30               | 金   | しょうゆラー<br>メン            |    |                     | ジャンボ餃子<br>キャベツオイスター炒<br>め        | 豚肉・なると・ベーコ<br>ン・豚ひき肉                    | 蒸し中華めん・油・<br>ぎょうざ皮・でんぷ<br>ん・ごま油・                | りんごジュース・生姜・にん<br>にく・もやし・ねぎ・ほうれ<br>ん草・きゃべつ・にら            | 754kcal<br>296.6g |
| 2                | 月   | ガーリック<br>チーズブレッ<br>ド    |    | ぶどう（西<br>東京産）       | クリームコーンスープ<br>鮭じゃがの北海サラダ         | 牛乳・鶏肉・調理用牛<br>乳・甘クリーム・鮭・<br>わかめ         | チーズパン・マーガリ<br>ン・油・米粉マカロ<br>ニ・じゃが芋・オリー<br>ブ油     | にんにく・コーン・人参・玉ね<br>ぎ・かぶ・小松菜・きゃべつ・<br>ぶどう                 | 856kcal<br>31.4g  |
| 3                | 火   | ご飯                      |    | ソイバニラ<br>アイス        | 豚肉アップルソース<br>おかか和え<br>みそ汁（夏野菜）   | 豚ロース・油揚げ・味<br>噌・豆乳アイス                   | 米・砂糖                                            | 生姜・玉ねぎ・りんご・もや<br>し・人参・小松菜・きゃべ<br>つ・なす・いんげん              | 779kcal<br>33.2g  |
| 4                | 水   | 五目冷めん                   |    | おかしな目<br>玉焼き        | りっちゃんサラダ                         | 牛乳・鶏肉・油揚げむ<br>きえび・刻みこんぶ・<br>ポークハム・粉寒天   | 中華めん・ごま油・<br>砂糖・ごま油・きび<br>砂糖                    | 人参・きゃべつ・もやし・小<br>松菜・きゅうり・ミニマ<br>ト・コーン・黄桃缶               | 672kcal<br>29.5g  |
| 5                | 木   | かやくご飯                   |    | ぶどう（西<br>東京産）       | 鯖さんしょう味噌焼き<br>大根漬け<br>磯汁         | 牛乳・油揚げ・鯖・味<br>噌・のり                      | 米・もち米・砂糖・<br>ごま                                 | ごぼう・人参・ねぎ・干し<br>しいたけ・大根・玉ねぎ・たけ<br>のこ・ほうれん草・ぶどう          | 764kcal<br>27.0g  |
| 6                | 金   | ゆかりご飯                   |  |                     | オープンオムレツ<br>かぶきゅうり漬物<br>けんちん汁    | 牛乳・豚ひき肉・液<br>卵・鶏肉・豆腐・油揚<br>げ            | 米・油・砂糖・じゃ<br>が芋・こんにゃく                           | ゆかり・玉ねぎ・ほうれん草・<br>かぶ・きゅうり・大根・人参・<br>ごぼう・ねぎ              | 730kcal<br>28.9g  |
| 9/9重陽の節句の献       |     |                         |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 9                | 月   | 栗ごはん                    |  |                     | 鶏から揚げ（甘辛）<br>菊花大根<br>五目スープ       | 牛乳・鶏肉・豚肉・な<br>ると・豆腐                     | 米・もち米・栗・砂<br>糖・上新粉・でんぷ<br>ん・ごま油                 | 大根・人参・ゆず・菊の花・<br>生姜・ザーサイ・もやし・き<br>くらげ                   | 786kcal<br>29.3g  |
| 10               | 火   | 味噌豚骨ラー<br>メン            |  | ナタデココ<br>ポンチ        | 青梗菜ズッキーニ炒め<br>物                  | 牛乳・豚肉・味噌・豆<br>乳・ベーコン                    | 蒸し中華めん・油・<br>ごま・ナタデココ・<br>砂糖                    | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人<br>参・もやし・ねぎ・コーン・<br>青梗菜・パイン缶・黄桃缶          | 742kcal<br>25.9g  |
| 2年生職場体験・IJ学級移動教室 |     |                         |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 11               | 水   | 麦ご飯                     |  | かんづき<br>（岩手県）       | 生揚げときゃべつの炒<br>め物<br>冬瓜汁          | 牛乳・生揚げ・豚肉・<br>味噌・鶏肉・液卵・調<br>理用牛乳        | 米・米粒麦・砂糖・<br>油・ごま油・小麦粉・<br>はちみつ・ゴマ              | 人参・玉ねぎ・たけのこ・<br>きゃべつ・ねぎ・干しいた<br>け・冬瓜・ほうれん草              | 907kcal<br>35.8g  |
| 1年生郊外学習          |     |                         |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 12               | 木   | ハムカツサン<br>ド             |  |                     | ポークシチュー<br>コールスローサラダ             | 牛乳・ポークハム・液<br>卵・豚肉                      | パン・小麦粉・パン<br>粉・油・じゃが芋                           | きゃべつ・人参・コーン・玉ね<br>ぎ                                     | 1004kcal<br>39.6g |
| 試食会              |     |                         |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 13               | 金   | 吹き寄せご飯                  |  | ぶどう                 | さんま蒲焼<br>きゃべつのお浸し<br>すまし汁        | 牛乳・鶏肉・油揚げ・<br>さんま、おかか・豆腐                | 米・もち米・さつま<br>いも・油・でんぷん                          | 本しめじ・人参・さやいんげ<br>ん・生姜・きゃべつ・小松<br>菜・大根・えのき・ぶどう           | 956kcal<br>32.2g  |
| 14               | 土   | 学校公開日（午前授業）             |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 17               | 火   | ハヤシライス                  |  | 梨                   | マカロニサラダ                          | 牛乳・豚肉・ポークハ<br>ム                         | 米・油・小麦粉・ハ<br>ター・米粉マカロ<br>ニ・オリーブ油・砂<br>糖         | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人<br>参・マッシュルーム・コーン・<br>きゃべつ・きゅうり・梨          | 772kcal<br>25.8g  |
| 18               | 水   | しめじエリン<br>ギご飯           |  |                     | 焼きししゃも<br>沢煮椀<br>野菜のみそだれ         | 牛乳・油揚げ・豚ひき<br>肉・子持ちししゃも・<br>豚肉・豆腐・味噌    | 米・もち米・砂糖・<br>ごま油・ごま                             | エリンギ・しめじ・人参・大<br>根・ごぼう・えのき・きゃべ<br>つ・もやし                 | 631kcal<br>28.4g  |
| 19               | 木   | レーズンパン                  |  |                     | カレーポテト<br>とうもろこしのスープ             | 牛乳・鶏肉・液卵・<br>ベーコン                       | ぶどうパン・マーガリ<br>ン・グラニュー糖・で<br>んぷん・じゃがいも           | コーン・人参・玉ねぎ・パセ<br>リ                                      | 810kcal<br>29.5g  |
| 20               | 金   | 豚肉にんにく<br>みそ丼           |  |                     | きゃべつのゴマ風味<br>田舎汁                 | 牛乳・豚肉・味噌・豆<br>腐                         | 米・油・砂糖・ごま・<br>じゃが芋                              | 小松菜・玉ねぎ・にんにく・<br>生姜・きゃべつ・人参・大<br>根・ごぼう                  | 807kcal<br>34.0g  |
| 24               | 火   | 中間テスト1日目（給食はありません）      |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 中間テスト2日目給食はあります  |     |                         |                                                                                     |                     |                                  |                                         |                                                 |                                                         |                   |
| 25               | 水   | ご飯                      |  |                     | 鮭トマ味噌チャンチャ<br>ン焼き ごぼうサラダ<br>五目汁  | 牛乳・鮭・みそ・ポー<br>クハム・豚肉                    | 米・砂糖・油・ごま<br>油・ごま                               | きゃべつ・人参・コーン・玉ね<br>ぎ・えのき・人参・コーン・ご<br>ぼう・きゅうり・大根・小松菜      | 697kcal<br>34.0g  |
| 26               | 木   | スパゲティボ<br>ロネーゼ          |  | ホワイト<br>チョコマ<br>フィン | しめじときゃべつのサ<br>ラダ                 | 牛乳・ベーコン・豚ひ<br>き肉・液卵・調理用牛<br>乳           | スパゲティ・オリーブ<br>油・ごま油・プレミッ<br>クス粉・バター・ホウ<br>イトチョコ | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人<br>参・セロリー・ピーマン・<br>きゃべつ・しめじ・みかん缶          | 847kcal<br>30.5g  |
| 27               | 金   | きゃべつとひ<br>き肉のカレー<br>ライス |  | 冷凍りんご               | コーンフレークサラダ                       | 牛乳・豚ひき肉・ロー<br>スハム                       | 米・米粒麦・油・小<br>麦粉・バター・砂<br>糖・コーンフレーク              | 人参・生姜・にんにく・玉ね<br>ぎ・きゃべつ・しめじ・きゅ<br>うり・冷凍りんご              | 805kcal<br>24.5g  |
| 30               | 月   | 豚キムチクッ<br>パ             |  | 黒糖蒸しパ<br>ン          | もやしのゴマ風味                         | 牛乳・豚肉・わかめ・液<br>卵・かまぼこ・調理用牛<br>乳・クラッシュ大豆 | 米・でんぷん・ごま<br>油・すりごま・プレ<br>ミックス粉・黒砂糖             | 白菜キムチ、人参、ねぎ、も<br>やし・きゅうり                                | 818kcal<br>23.7g  |

\*材料の都合により献立を変更することがあります。 食材は果物以外全て加熱しています。調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

## 7月に使われた主な食材の産地



| 食品名     | 産地名          | 食品名     | 産地名   |
|---------|--------------|---------|-------|
| じゃが芋    | 北海道          | きゅうり    | 群馬・秋田 |
| 玉ねぎ     | 兵庫・佐賀・香川     | ほうれん草   | 九州    |
| 大根      | 西東京(田倉さん) 青森 | 小松菜     | 北海道   |
| キャベツ    | 西東京(田倉さん) 東京 | たけのこ    | 九州    |
| 人参      | 千葉           | ピーマン    | 茨城    |
| もやし     | 栃木           | レタス     | 長野    |
| ごぼう     | 青森           | さやいんげん  | 千葉    |
| にら      | 茨城・栃木        | グリーンピース | 宮崎    |
| 長ネギ     | 茨城           | さやいんげん  | 栃木    |
| 生姜      | 高知           | 水菜      | 茨城    |
| にんにく    | 青森           | 白菜      | 長野    |
| 青梗菜     | 長野・茨城        | もうかさめ   | 宮城    |
| 美生柑     | 愛媛           | 鰯       | ノルウエー |
| りんご     | 青森           | 秋鮭      | 北海道   |
| アンデスメロン | 茨城           | 豚肉      | 群馬    |
| 小玉すいか   | 熊本           | 鶏肉      | 宮崎    |
| 米       | 新潟・岩手        | 干しいたけ   | 北海道   |
| 牛乳(原乳)  | 東京・群馬・岩手・青森  | 醤油      | あきる野市 |



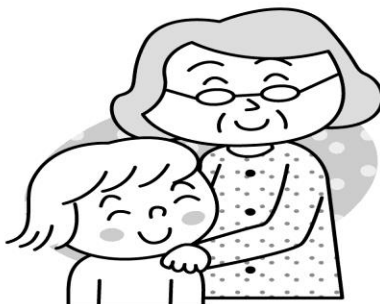
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

## 健康は毎日の食生活から！

### 食事に ま・ご・わ・や・さ・し・い を



「まごはわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



|                                               |                                               |                                                  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>まめ</b><br><b>豆類・豆製品</b><br>(大豆、小豆、豆腐、納豆など) | <b>ごま</b><br><b>種実類</b><br>(ごま、アーモンド、ピーナッツなど) | <b>わかめ</b><br><b>海藻類</b><br>(わかめ、ひじき、のりなど)       |
| <b>やさい</b><br><b>野菜類</b><br>(緑黄色野菜、淡色野菜)      | <b>さかな</b><br><b>魚介類</b><br>(魚、骨ごと食べる小魚、貝など)  | <b>しいたけ</b><br><b>きのこ類</b><br>(しいたけ、しめじ、えのきたけなど) |
|                                               |                                               | <b>いも</b><br><b>いも類</b><br>(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)  |

※「まごはわやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

【お知らせ】・9月12日(木) 1年生は校外学習の為、給食はありません。

・9月11日(水)～13日(金) 2年生は職場体験・I・J学級は移動教のため、給食はありません。

・9月13日(金) 保護者対象の試食会