

令和6年度		9がつこんだてひょう 18回						秋津東小学校		
こんだて				おもなさいりょう				回数	こんだてメモ	
日	パン・ごはん・めん	おかず	のみもの	デザート	黄 ねつやからに なるたべもの	赤 ち、にく、ほね、 はになるたべもの	緑 からだのちようしを ととのえるたべもの			ちようみ りょう他
2月	ひよこまめのドライカレー	ミックスサラダ	ギョウにゅう	フローズンヨーグルト	こめ むぎ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこまめ ヨーグルト	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト あかピーマン こまつな	カレーライス おさけ こしょう ケチャップ すししょうゆ ソース トマトペースト	69	夏休み明け最初の献立は、食べやすいドライカレーです。豆がたっぷり入った栄養満点のカレーです。
3火	チキンライス	しろみぎかなのバジルパンこやき じゃがいもとコーンのソテー	ギョウにゅう		こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく メルルーサー パーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく	さけ こしょう ケチャップ パセリ	70	チキンライスは、ケチャップ風味です。野菜とトマトのうま味がおいしいご飯です。
4水	なつやさいのマーボー豆腐	ナムル	ギョウにゅう	なし	こめ あぶら かたくりこ こまあぶら こまつな さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ねぎ なす ピーマン もやし こまつな	さけ とりがら しょうゆ みそ しょうゆ みりん す	71	夏野菜のマーボー豆腐丼は、なすやピーマンなどの夏野菜を使ったマーボー豆腐です。
5木	にしょくサンド	ポテトラザニア やさいソテー	ギョウにゅう		パン あぶら いちごジャム マーガリン パター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ パーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン キャベツ	しお こしょう ナツメグ ケチャップ ソース ワイン しょうゆ	72	ポテトラザニアは、じゃが芋とマカロニが入ったラザニアです。手作りのホワイトソースが美味しいです。
6金	ちゅうかおこわ	とりにくのアジアンソースかけ キャベツのナムル	ギョウにゅう		こめ もちごめ こまあぶら こま あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく	しょうが にんじん しめじ だけのこ ねぎ こまつな キャベツ	しお こしょう みりん しょうゆ さけ す ケチャップ	73	鶏肉のアジアンソースかけは、鶏肉にケチャップや酢で作った甘酸っぱいソースをかけます。
10火	ガーリックライス	あじのコーンフレークあげ せんざりポテトサラダ	ギョウにゅう	ぶどう	こめ むぎ あぶら こむぎこ コーンフレーク パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく しらすほし パーコン	にんにく パセリ にんじん きゅうり キャベツ ぶどう	しお こしょう しょうゆ さけ みりん す	74	あじのコーンフレーク揚げは、あじの衣にコーンフレークを使って作ります。サクサクでおいしいです。
11水	ビーンズドック	たまごスープ フィッシュアンドチップス	ギョウにゅう		パン あぶら だいす こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく たら だいす チーズ パーコン たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	しお しょうゆ ソース セロリ ケチャップ とりがら さけ	75	フィッシュアンドチップスは、イギリス料理です。白身魚とじゃがいもを揚げます。
12木	キムタクチャーハン	かぼちゃコロッケ やさいのごまあえ	ギョウにゅう		こめ あぶら パンこ こむぎこ こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう	にんじん キムチ だいこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ もやし キャベツ こまつな	しお しょうゆ みりん ソース	76	かぼちゃコロッケは、旬の甘いかぼちゃで作るコロッケです。かぼちゃはビタミン類が豊富に含まれています。
13金	とりごぼうごはん	いかのセサミソースかけ ちりめんサラダ	ギョウにゅう	ぶどう	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こま かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ いか ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん にんにく しょうが だいこん こまつな ぶどう	さけ しょうゆ す	77	いかのセサミソースかけは、いかを揚げてごまで作ったソースをかけます。
17火	ちゃんこうどん	おつきみだんご うらかみそぼろ	りんごジュース		あぶら さとう うどん しらすたまご しょうしんこ	とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ きなこ ふたにく さつまあげ	にんじん だいこん しめじ はくさい こまつな ねぎ ごぼう こんにゃく りんごジュース	こんぶ さけ かつおぶし しお しょうゆ みりん	78	お月見にちなんで、行事食のお月見団子です。甘いきなこをつけて食べます。
18水	さつまいもごはん	ピザエッグ ABCスープ	ギョウにゅう		こめ むぎ あぶら こま マカロニ さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうがん ピーマン	さけ しょうゆ セロリ こしょう トマトピューレ ケチャップ しお ソース とりがら カレー ロリエ	79	ABCスープは、ABCの形のマカロニが入った、野菜たっぷりのカレー味のスープです。
19木	ごはん	ふたにくのこみやき きりぼしだいこんのもの だいじょうぶだあじる	ギョウにゅう		こめ ごま さとう あぶら こまあぶら さつまいも こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	にんにく ねぎ たまねぎ こまつな しょうが きゅうり だいこん にんじん	さけ しょうゆ こしょう みそ かつおぶし す ラー油	80	豚肉の香味焼きは、ねぎ、にんにく、ごまなどの香味料を豚肉につけて焼きます。
20金	ごはん	しせんどうふ だいすといりこあげ ひじきのふりかけ	ギョウにゅう	なし	こめ あぶら さとう こま かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ いらいこ だいす ひじき かつおぶし	しょうが キムチ にんじん だけのこ しめじ ねぎ にら なし	さけ トウハンジャン とりがら セロリ しょうゆ しお みりん	81	ひじきのふりかけは、手作りふりかけです。ひじきはミネラルたっぷりで栄養満点です。
24火	こまつなビスケイパン	ポークビーンズ さんしょくソテー	ギョウにゅう		パン パター さとう こま こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす パーコン	こまつな にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン	ケチャップ トマトピューレ しお パセリ とりがら こしょう しょうゆ	82	小松菜のビスケイパンは、パンの上に小松菜を混ぜて作るビスケット生地をぬって焼きます。
25水	ピリからラーメン	たこじゃが ちゅうかいため	ギョウにゅう		あぶら はるさめ ちゃんぽんめん じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ こまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ たこ のり とうにゅう	にんにく にんじん たけのこ キャベツ もやし にら ねぎ しょうが たまねぎ しめじ	とりがら セロリ しお しょうゆ コチジャン トウハンジャン みそ こしょう さけ ソース	83	たこじゃがは、たこ焼きの衣をじゃがいもで作ります。ほくほくのじゃがいもとソースがおいしいです。
26木	うめわかごはん	さわらのちようせんみそやき ぶたキムチいため	ギョウにゅう	なしまたはぶどう	こめ こまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ さわら ふたにく さつまいも	にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ キムチ にら なし ぶどう	さけ ゆゆりこ みそ みりん しょうゆ しお こしょう とうがらし	84	鯖の朝鮮みそ焼きは、鯖に唐辛子やみそで作ったたれをつけて焼きます。
27金	ごはん	ししゃものんにくふうみあげ にくじゃが のりふりかけ	ぶどうジュース		こめ かたくりこ こむぎこ こま あぶら さとう じゃがいも	ししゃも ふたにく のり	にんにく レモン たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ぶどうジュース	さけ こしょう しょうゆ しお かつおぶし みりん	85	ししゃものんにく風味揚げは、カルシウムたっぷりのししゃものから揚げです。
30月	ひじきのませごはん	さけのなんばんやき ツナサラダ	ギョウにゅう	はちみつレモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう こま はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき たまご あぶらあげ さけ オイルツナ	にんじん こんにゃく しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな	さけ しょうゆ しお す	86	ツナサラダは、ドレッシングにツナを混ぜて作ります。ツナのうま味で野菜をおいしく食べることができます。

給食目標  
食事のマナーを  
身に着けよう。

平均栄養価  
(中学生)  
E161 - 641和加リ  
たんぱく質 26.5g  
脂質 28.2%  
塩分 2.2g

給食引き落とし日  
5日(木)  
上記金額に児童1人につき手数料10円かかります。

低学年：4000円  
中学年：4500円  
高学年：5000円

「しっかり朝食・たっぷり野菜」  
朝ごはんは1日の元気の源です。  
バランスよくしっかり食べましょ  
う!

今月の地場野菜(予定)  
梨・ねぎ・じゃがいも・冬  
瓜

リザーブ給食(みどりのたべもの)  
26日(木) なし  
またはぶどう

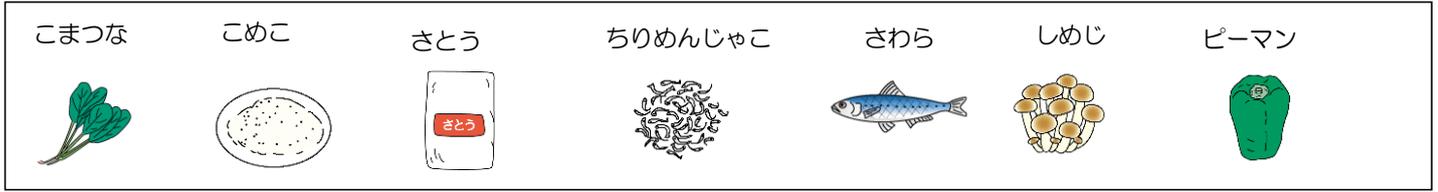
☆推奨料理  
だいじょうぶだあじる



★食材が変更になることがあります。

# 親子で食育！

親子で主な材料を3つの働きにわけてみましょう。どの食材がどの働きをするのかな？



ねつやちからのもとになるたべもの  
(きいろのたべもの)

からだをつくるもとになるたべもの  
(あかのたべもの)

からだのちょうしをととのえるたべもの  
(みどりのたべもの)

あたまはたら頭が働いたり、うんどう運動するちから力がでたりするよ。



せの背が伸びたり、ほねきんにく骨や筋肉をつく作ったりするよ。



びょうきよぼう病気を予防したり、からだきれいにしたりするよ。



答えは献立表で確認してみてください！

## ★今月の給食レシピ★

今月の献立の中から、レシピを紹介いたします。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

★写真ぐらいの大きさですので、切り取って2枚セットでアルバムにとじれば、簡単レシピ集ができます！

### だいじょうぶだあ汁 4人分

材料			
かつお節	5g	上新粉	20g
水	500g	小麦粉	20g
だいこん	40g	さつまいも	80g
にんじん	30g		
油揚げ	12g		
玉ねぎ	40g		
豚肉	40g		
油	小さじ1		
白みそ	小さじ2.5		
赤みそ	小さじ2.5		
小松菜	20g		
しょうが	2g		

野菜たっぷり栄養満点！朝ごはんにぴったりの汁物です。

### 作り方

- 1) だいこん、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは色紙切り、油揚げは油抜きしてせん切り、小松菜はざく切りにする。しょうがはすりおろしてしぼる。
- 2) かつお節でだし汁をとる。
- 3) さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにして煮る。
- 4) さつまいもをつぶして、上新粉、小麦粉を入れて練る。
- 5) 4でお団子を作る。少しひらべたい形にすると良い。
- 6) だし汁で、野菜を煮て煮えたら、さつまいもの団子を入れて煮る。
- 7) いも団子が浮いてきたら、小松菜、みそ、しょうが汁を加える。

完成

☆東村山の公式YouTubeで、レシピ動画も見れます！

### かぼちゃコロッケ 4人分

材料	
サラダ油	小さじ1/2
豚ひき肉	35g
玉ねぎ	80g
かぼちゃ	300g
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
豆乳	大さじ3
パン粉	40g
揚げ油	適量

旬のかぼちゃを使ったコロッケです。

### 作り方

- 1) 玉ねぎはみじんぎりにする。
- 2) かぼちゃは種をとり、適当な大きさに切って蒸す。
- 3) サラダ油で豚ひき肉、玉ねぎを炒め、塩、こしょう、しょうゆで味付けする。
- 4) かぼちゃと3の具を混ぜて、4等分にする。
- 5) 小麦粉、小麦粉と豆乳を混ぜたドロ、パン粉をつけて油で揚げる。

完成

☆給食では、アレルギー対応で豆乳を使用していますが、卵でも大丈夫です。ドロを作る場合は、牛乳や水でも作れます。