



9月のこんだてひょう

回数20回

東村山市立富士見小学校

ひにち	パン・ごはん・めんなど	のみの	デザート	おかず	からだをつくるもと(あか)	ねつやちからのもと(さいり)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)	ちようみりようなど	ひとくちメモ
1月	スタミナ丼	冷凍	パイナップル	大学かぼちゃ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こんにゃく、さとう、あぶら、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、もやし、かぼちゃ、パイナップル	さけ、かつおぶし、みりん、しお、しょうゆ	2学期の給食はじまります。衛生面に気をつけて、美味い給食を作っていきますので、よろしく願っています。
2火	ジャージャー麺		ひやうがなつゼリー	ゆでやさいチーズポテのつまみ揚げ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、さとう、ごま、めん、てんぷん、じゃがいも、バター、こむぎこ、ぎょうざのかわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、コーン	トウバンジャン、しお、さけ、しょうゆ、テンメンジャン、オイスターソース、こしょう、ゼリー	ジャージャー麺は中国の料理です。肉みそと、ゆでやさいと、麺をよく絡めて食べます。
3水	ごはん			ししゃものさざれ焼き ひじきの五目煮 豚汁	ししゃも、チーズ、ひじき、あぶらあげ、だいず、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、エッグフリーマヨネーズ、コーンフレーク、あぶら、さとう、ごま、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	さけ、みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし	ししゃもは、骨まで食べられるかみごたえのある魚です。よくかんで食べると、消化に良い、虫歯予防など良いことがたくさんあります。
4木	なすとトマトのカレー			わかめサラダ 黒糖ドーナツ	ぶたにく、わかめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごま、こむぎこ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、なす、しょうが、トマト、セロリ、キャベツ、こまつな	ケチャップ、しお、カレーこ、す、ナツメグ、デミグラスソース、とりがら、さけ、こしょう、しょうゆ、ペーキングパウダー	ドーナツは給食室で手作りします。黒糖は、ミネラルが豊富に含まれている砂糖で、独特の風味があるのが特徴です。
5金	ピザトースト			冬瓜と豆腐の旨煮 高菜とスバゲティのソテー	ハム、チーズ、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、ペーコン、ぎゅうにゅう	パン、マーガリン、ごま、あぶら、てんぷん、スバゲッティ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ピーマン、しょうが、もやし、たけのこ、とうがん、ねぎ、たかなづけ、にんじん	しお、こしょう、さけ、トマトピューレ、とりがら、しょうゆ、かつおぶし、オイスターソース	冬瓜は、夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるところから名前がついています。あっさりした味なので、どんな味付けにもよく合います。
6土	切干大根のピビンパ	りんごジュース		コーンポテ焼き 春雨スープ	ぶたにく、わかめ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、エッグフリーマヨネーズ、こまつな、しいたけ、てんぷん、ほろさめ	にんにく、りんごジュース、すりぼしだいこん、にんじん、もやし、こまつな、しいたけ、はくさい、コーン	さけ、みりん、す、トウバンジャン、しょうゆ、しお、こしょう、とりがら	防災メニュー 保存性の高い、切干大根やコーン、春雨を使います。防災を意識して食べましょう。
9火	玄米ごはん キムムッチ			さごしの南蛮焼き だいじょうぶだあ汁	のり、さごし、かつおぶし、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、げんまい、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、こむぎこ、こめこ	にんにく、しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな	さけ、しお、みりん、しょうゆ、かつおぶし、とうがらし	1品で、エネルギー、たんぱく質、ミネラルも摂ることができる、栄養たっぷりだいじょうぶだあ汁を作ります。朝ごはんにもぴったり！
10水	菜飯	冷凍	ピーチ	油淋鶏 じゃがいものきんぴら煮	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、てんぷん、さとう、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	ごまつな、ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、ピーマン、さやいんげん、もも	さけ、しお、しょうゆ、みりん、す	菜飯は、刻んだ小松菜を入れたごはんです。小松菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄分を豊富に含んだ野菜です。
11木	二色サンド			大豆といりこ揚げ ワタンスープ	いりこ、だいず、ぶたにく、ぎゅうにゅう	パン、マーガリン、てんぷん、あぶら、さとう、ごま、ワタン	いちごジャム、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	とりがら、しお、こしょう	大豆はたんぱく質が豊富な食材で「畑の肉」と呼ばれています。他にも、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分など、一粒にたくさんの栄養が詰まっています。
12金	ごはん			いかのごまだれかけ やさいの酢みそあえ キムチスープ	いか、みそ、ぶたにく、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、てんぷん、あぶら、ごま、さとう、こんにゃく	にんじん、もやし、こまつな、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、キムチ	さけ、しお、しょうゆ、す、みりん、とりがら、こしょう	いかには疲労回復効果のあるタウリンが豊富に含まれています。新学期の疲れが出る頃です。しっかり食べて元気に過ごしてもらいたいです。
16火	ガバオライス		ぶどう	★ケーキサレ トマトドレッシングサラダ	とりにく、チーズ、だいず、たまご、さとう、ぎゅうにゅう、ウィンナー	こめ、むぎ、こむぎこ、あぶら、さとう、こめこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、こまつな、きゅうり、キャベツ、トマト、ぶどう	ワイン、さけ、す、しお、こしょう、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ナンプラー、バジリコ	ケーキサレはフランス発祥の甘くないケーキです。野菜やチーズなどを入れて作ります。
17水	鶏生巻飯			鶏のクリームコーン焼き 肉じゃが	とりにく、あぶらあげ、さけ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	あぶら、むぎ、こめ、コーン、バセリ、こんにゃく、さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	かつおぶし、しょうゆ、しお、さけ、こしょう、みりん	クリームコーン焼きは、クリームコーンとホウイソースを混ぜあわせたソースを麺の上にのせて、オーブンで焼きます。
18木	黒砂糖パン	冷凍	りんご	なすと豆腐のグラタン 冬瓜のスープ	レンズめ、とうふ、チーズ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	あぶら、パン、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、なす、にんじん、とうがん、もやし、こまつな、りんご、セロリ	しお、こしょう、ソース、トマトピューレ、みりん、トマルペースト、さけ、しょうゆ、ケチャップ、とりがら、オレガノ	なすは夏から秋が美味しい季節です。秋のなすは、夏のなすに比べて水分が多くてやわらかいのが特徴です。
19金	ごはん			いわしのさらさ揚げ 五目煮 豆腐とわかめのみそ汁	いわし、だいず、とりにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、てんぷん、こむぎこ、あぶら、こんにゃく、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	さけ、しょうゆ、カレーこ、かつおぶし、みりん、しお	和食献立 煮物とみそ汁の日は、かつお節でとりまします。だしのおいしさを味わって食べてもらいたいです。
22月	とりごぼうピラフ			白身魚のチーズ焼き ジャーモンポテト	とりにく、あぶらあげ、メルルーサ、チーズ、ペーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しめじ、バセリ	しょうゆ、しお、こしょう、ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、さけ	ごぼうは食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維は、おなかの中をきれいにしてくれる働きに、生活習慣病の予防効果もあります。
24水	吹き寄せごはん		ぶどう	ツナと枝豆の卵焼き やさいのごま酢あえ	とりにく、オイルツナ、こうやとうふ、みそ、たまご、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、あぶら、くりかんに、さとう、こまつな、ごま	にんじん、しめじ、グリーンピース、えだまめ、もやし、こまつな、キャベツ、ぶどう	さけ、しお、す、みりん、しょうゆ	吹き寄せごはんは、さつまいもや果、きのこなど秋の恵みをたくさん入れたごはんです。
25木	カレービーンズドッグ			せんぎりポテトサラダ ミルファンティスープ	ぶたにく、だいず、チーズ、ペーコン、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、パンこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリ、コーン、こまつな	しお、カレーこ、しょうゆ、ソース、ケチャップ、す、さけ、こしょう、ワイン、とりがら、ローリエ	カレービーンズドッグは、みじん切りにしてカレー味をつけた大豆をコッペパンにはさんで、オーブンで焼きます。人気メニューです。
26金	麦入りごはん わかめとじゃこのふりかけ			たらの甘酢煮 パンサンデー	ちりめんじゃこ、わかめ、たら、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、はるさめ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり	さけ、しょうゆ、みりん、しお、ケチャップ、す	ふりかけに使うちりめんじゃこはカルシウムが豊富な食材です。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる、成長期に必要な栄養です。
29月	豆腐の五目 あんかけ丼		なし	さつまいものバリバリサラダ	とりにく、えび、とうふ、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、てんぷん、ごま、さつまいも	しょうが、にんじん、たけのこ、しめじ、はくさい、ねぎ、ちんげんさい、キャベツ、こまつな、なし	さけ、とりがら、しょうゆ、トウバンジャン、す、しお	さつまいもは秋が旬です。バリバリサラダは、細く切ったさつまいもを油で揚げ、サラダに混ぜて食べます。
30火	ゆかりごはん			ほきのマヨネーズ焼き または 笹かまの磯辺揚げ 回鍋肉	ホキ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、エッグフリーマヨネーズ、さとう、こむぎこ	ゆかり、にんにく、もやし、パンこ、しょうが、たけのこ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんじん	さけ、しお、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン	赤の食べ物のリザーブ給食です。赤の食べ物、は、たんぱく質を多く含んだ食品のことで、成長期には欠かせません。肉、魚、卵、豆、乳製品のことを言います。



確認！

給食目標
東村山産の食材

★印は新献立です。

好き嫌いしないで食べよう

こまつな さつまいも を使う予定です。

※献立は材料の都合などにより、変更することがありますのでご了承ください。



平均栄養価 (中学年)

エネルギー	618 kcal
たんぱく質	26.7 g
脂質	20.8 g