

9月 こんだてひょう



2024年 9月

町田市立成瀬台小学校

日	献立	飲み物	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 タンパク質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
3日 (火)	スパゲティ なす入りミートソース フレンチサラダ 果物(梨)	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 三温糖 パン粉 サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム水煮 トマト缶 パセリ なす キャベツ きゅうり 冷凍コーン 梨	572 kcal 23.4 g 19.2 g 2.0 g	【地場野菜をたべよう】【防災週間】 なすは町田産を使用します。農家さんが丹精込めて作った野菜をいただきます。またスパゲティは保存食にもなる日常食です。災害時の備蓄としても使えます。
4日 (水)	麦ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 押麦 じゃがいも 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま でんぷん	もやし にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たけのこ水煮 干し椎茸 なら ねぎ	596 kcal 24.1 g 20.5 g 2.2 g	じゃがいものせん切りをカリッと揚げたポテト入りナムルは大人気です。ごはんとマーボー豆腐はスプーンで食べられるように盛り付けにも工夫をしています。
5日 (木)	わかめごはん 焼きししゃも ごまあえ 肉じゃが	牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 子持ちししゃも 豚肉	精白米 三温糖 白ごま サラダ油 じゃがいも こんにゃく あぶら麩	もやし にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ さやいんげん	565 kcal 22.4 g 16.9 g 2.5 g	宮城の名産品の油麩(仙台麩)を肉じゃがに入れます。肉じゃがにコクが出て良いアクセントになります。
6日 (金)	ごはん 味付のり(個包装) 鮭のおろしソース ゆで野菜ごま油あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 味付のり 銀鮭 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 ごま油 三温糖	大根 ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	539 kcal 24.9 g 18.4 g 2.1 g	鮭と大根おろしとの相性は抜群です。消化を助ける効果や抗酸化作用で風邪予防したりなど栄養学的にも優れています。
9日 (月)	奄美の鶏飯 お好みポテト ほうれん草のごまあえ	牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 糸削り あおのり	精白米 三温糖 じゃがいも 米白絞油 白ごま	干し椎茸 大根たくあん漬け にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれん草	581 kcal 18.9 g 18.9 g 1.9 g	日本の味めぐり 【鹿児島県】 鹿児島県、奄美大島の郷土料理です。鶏ガラのダシをお茶漬けのようにかけていただくお料理です。
10日 (火)	おなかじゃこふりかけごはん 赤魚の香味焼き 和風サラダ そうめん汁	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 糸削り 塩昆布 赤魚 蒸しかまぼこ	精白米 白ごま 三温糖 ごま油 サラダ油 そうめん	しょうが にんにく ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり 干し椎茸 えのきたけ	504 kcal 25.4 g 13.2 g 2.5 g	香味野菜(生姜・にんにく・ネギ等)と調味料で魚を漬け込むことで、魚の臭みを抑え、味わいをよくなります。
11日 (水)	ライス トマトチキンカレー ひじきと青大豆のサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 青大豆	精白米 サラダ油 はちみつ じゃがいも 小麦粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり キャベツ	614 kcal 19.7 g 20.4 g 2.5 g	町田の給食で出されるカレーはルーから手作りをしています。小麦粉・油・カレー粉を炒めて、ていねいにカレールーを作っています。
12日 (木)	ミルクパン ツナポテトのチーズ焼き 豆と麦の食べるスープ	白ぶどう ジュース	まぐろ水煮フレーク 牛乳 クリーム ピザチーズ ウィンナー 青大豆	ミルクパン じゃがいも サラダ油 バター 三温糖 押麦	玉ねぎ 冷凍コーン パセリ にんじん セロリ キャベツ トマト缶	501 kcal 16.9 g 12.5 g 2.8 g	スープに青大豆と押麦をたっぷり入れます。栄養満点のスープとおかずを食べて元気に過ごせる献立にしています。
13日 (金)	ごはん 鶏(けい)ちゃん むらくもスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 米みそ 豚肉 豆腐 たまご	精白米 三温糖 サラダ油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ	547 kcal 23.2 g 17.8 g 2.2 g	日本の味めぐり 【岐阜県】 鶏(けい)ちゃん、みそベースのタレに漬け込んだ鶏肉と野菜を炒める料理です。にんにくの効いた甘辛味はごはんと相性◎です。
17日 (火)	塩焼きそば マゼドアンサラダ 月見フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 いか	蒸し中華めん 米白絞油 サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも 上白糖 冷凍白玉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ なら きゅうり 冷凍コーン 洋梨缶 白桃・黄桃缶 りんご缶 パイン缶 みかん缶 レモン果汁	561 kcal 20.8 g 21.4 g 2.1 g	【十五夜・中秋の名月】 今年は17日が十五夜です。この日の月は一年で最も美しいとされ、秋の収穫を祝う日でもあります。成瀬台小学校ではフルーツポンチに白玉を入れたものを食べて祝います。
18日 (水)	豚すき丼 春雨入りサラダ 水ようかん	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天 あずき	精白米 押麦 サラダ油 しらたき あぶら麩 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 白ごま 上白糖	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	633 kcal 22.7 g 22.7 g 1.5 g	水ようかんを給食室で作ります。手作りすることで食べやすい味に仕上げます。
19日 (木)	キムたくごはん さばの塩焼き いそかあえ さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 さば のり 米みそ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま さつまいも	しょうが にんじん 大根たくあん漬け 白菜キムチ漬け ほうれん草 もやし 玉ねぎ こまつな ねぎ	587 kcal 26.5 g 17.8 g 3.2 g	【試食会】(5年生給食なし) 人気のキムたくごはんを試食会で提供いたします。いそかあえも児童に人気なので味わってもらいたいです。
20日 (金)	ガバオライス カレービーンズ 野菜スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 ごま油 三温糖 でんぷん 米白絞油 サラダ油	にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 冷凍コーン ぶなしめじ 青ピーマン 赤パプリカ パセリ キャベツ えのきたけ パセリ	602 kcal 26.8 g 21.2 g 2.1 g	【試食会】(5年生給食なし) 世界の料理 【タイ】 ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めて、ごはんと一緒にいただきます。
24日 (火)	かやくごはん たまご焼き 野菜のみぞれあえ きのこの沢煮椀	牛乳	牛乳 鶏肉 たまご わかめ 豚肉 油揚げ	精白米 アルファ化米 サラダ油 しらたき 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん 干し椎茸 かんぴょう はくさい 大根 えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	515 kcal 22.5 g 17.7 g 2.2 g	かやくごはらは、関東地方では「混ぜごはん」を意味します。そして関西地方では「かやくごはん」と呼ぶことが多いようです。料理に薬味を加えることを意味します。
25日 (水)	チャーハン 海藻サラダ トックスープ	牛乳	牛乳 焼豚 海藻ミックス 鶏肉 かまぼこ なると	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 トック	にんじん 干し椎茸 ねぎ 冷凍グリーンピース 大根 きゅうり はくさい こまつな	508 kcal 18.3 g 11.4 g 2.8 g	チャーハンには、町田の名産品の焼豚が入ります。給食室の大きなお釜で本格的なチャーハンを作ります。
26日 (木)	さんまごはん 野菜のきのこあえ たっぷり玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 さんま きざみのり 糸削り 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 でんぷん 米白絞油 三温糖	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	578 kcal 21.2 g 22.7 g 2.6 g	秋の風物「さんま」を揚げて、ごはんと一緒にいただきます。ここ数年不漁が続いていたので献立に加わったのが久しぶりです。
27日 (金)	全校遠足のため、給食はありません。						
30日 (月)	きなこあげパン わかめときゅうりの甘酢あえ 豚汁	牛乳	牛乳 きな粉 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	ツイストパン(乳卵不使用) 米白絞油 上白糖 グラニュー糖 白ごま こんにゃく じゃがいも	きゅうり えのきたけ ごぼう にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	508 kcal 18.8 g 23.7 g 2.6 g	大人気の「きなこあげパン」を作ります。給食室で揚げたパンにきな粉をまぶします。油っぽくならないようにていねいに揚げていきます。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。



9月の【まちなべジ】の野菜と使用日は以下の通りです。
じゃがいも・玉ねぎ・なす・ねぎを農家さんをお願いしています。
主な使用日は、9月3日・5日・9日・11日・12日・26日です。