



9月こんだてひょう



町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き						一口メモ	
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
3	水	牛乳 きのこカレーライス 手作り福神づけ 果物(シャインマスカット)	ふた肉	牛乳 こんぶ	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ エリンギ えのき きゅうり 大根 シャインマスカット	542 kcal 18.2 g 15.3 g 2.2 g	9日 「重陽の節句給食(菊花和え)」 9月9日は「重陽の節句」。「重陽の節句」は1月7日の「人日(七草)の節句」、3月3日の「上巳(桃)の節句」、5月5日の「端午(菖蒲)の節句」、7月7日の「七夕(笹竹)の節句」と並ぶ五節句の一つで、「菊の節句」とも呼ばれます。古来中国では、奇数が縁起が良いとされており、その中でも最大の数字である“9”が重なる9月9日はとても縁起の良い日とされていました。 菊には邪気を払い長寿の効能があると信じられており、重陽の節句では菊を食べ、無病息災や長寿を願います。給食ではみなさんが食べやすいように和え物に少しだけ菊の花を混ぜてみます。殺菌効果がある食べ物としてお刺身にも乗せられている菊ですが、最近はプラスチックや絵になっていることも多く、菊を食べる機会はありませんと思います。どんな味がするのか食べてみてくださいね。
		牛乳 焼き豚チャーハン スパイシーポテト 春雨スープ	焼き豚 ふた肉	牛乳 わかめ	精白米 砂糖 じゃがいも じゃがいもはるさめ	米油 大豆油	にんじん グリンピース	しいたけ ねぎ 玉ねぎ	511 kcal 16.8 g 18.3 g 2.4 g	
5	金	牛乳 親子丼 白菜ときゅうりのゆかりあえ 大根とえのきのみそ汁	かつお節 とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油	にんじん さやいんげん ゆかり	玉ねぎ しいたけ はくさい きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ	539 kcal 26.2 g 17.5 g 2.5 g	19日 「お彼岸給食(おくずかけ)」 9月20日から26日は「お彼岸」。お彼岸は、春と秋の2回あり、「先祖を敬い、亡くなった人々をしのぶ」だけでなく、「自然をたたえ、生物をいつくしみ、感謝と敬意をもって接する」という意味を持っています。一般的には、春のお彼岸では「ぼたもち」、秋のお彼岸では「おはぎ」を食べる風習があります。 宮城県南部では、春と秋のお彼岸やお盆の時期に食べられる料理で「おくずかけ」があります。法事で集まった人たちへのおもてなしの側面もあり、お供えものにされたり、家庭料理として食べられています。数種類の野菜、豆腐、油揚げ、豆豉をしいたけの戻し汁で煮込み、そこに名産品のそうめんより少し太い麺の白石温麺を加えてくず粉でとろみを付けた料理なのですが、現代ではくず粉の代わりに片栗粉でとろみをつけることが多いそうです。今回の給食のおくずかけは、白石温麺の代わりにしらたきを使い、片栗粉でとろみをつけます。ぜひ食べてみてください。
8	月	牛乳 ねぎ塩豚丼 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ふた肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	ねぎ にんじん	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし レモン果汁 キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし えのき	500 kcal 23.9 g 15.5 g 2.7 g	
9	火	牛乳 栗ご飯 サバの塩焼き 菊花和え けんちん汁	サバ 花かつお かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米	栗 米油	こまつな にんじん	はくさい しめじ きくの花 ごぼう 大根 ねぎ	502 kcal 26.7 g 17.2 g 2.2 g	24日 「9月お誕生日給食(スイートポテト)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
10	水	牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 ほうれん草と白菜のおひたし なめこ汁	鶏ひき肉 豆腐 たまご 花かつお 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	精白米 麦 砂糖	米油	にんじん ほうれんそう	えだまめ はくさい なめこ ねぎ	513 kcal 25.7 g 18.3 g 2.6 g	
11	木	牛乳 サーモンクリームスパゲッティ くきわかめサラダ 果物(冷凍もも)	ベーコン 鮭	牛乳 くきわかめ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル 米油 バター ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 黄桃	520 kcal 21.9 g 19.3 g 2.1 g	25日 「鳥取県の料理(スタミナ納豆)」 明治維新後、一時島根県に併合されていた鳥取県。9月12日は再び「鳥取県」が設置されたことを記念して「とっとり県民の日」に制定されています。それにちなんで、同じ9月に「鳥取県の料理」を提供します。 「スタミナ納豆」は鳥取県の学校給食で誕生した料理。学校給食に携わる栄養士が、納豆が苦手な子供たちでもおいしくたべられるようにと考案されました。30年余り前に学校給食メニューとして登場し、メディアに取り上げられたことにより全国的に有名になりました。 タバスコで作るのが一般的なのですが、今回はトウバンジャンで作ったものを提供します。鶏ひき肉やねぎも入って納豆が苦手な人も食べやすいようになっていますので、一口挑戦してみてくださいね。
12	金	牛乳 麦ごはん さんまのかば焼き 即席漬け さつまいものみそ汁	さんま かつお節 ふた肉	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 さつまいも	大豆油	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	652 kcal 26.1 g 27.9 g 2.2 g	
16	火	牛乳 麦ごはん チョレギサラダ 韓国風肉じゃが 果物(なし)	かつお節 ふた肉	牛乳 わかめ きざみのり	精白米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま油	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 梨	518 kcal 18.1 g 12.2 g 1.6 g	29日 「お彼岸給食(おくずかけ)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
17	水	牛乳 ビーンズドッグ 元気サラダ ABCスープ	ふた肉 白いんげん豆 かつお節 ふた肉 レンズ豆	牛乳 ピザチーズ こんぶ	コッペパン 小麦粉 砂糖 ABCマカロニ	米油	にんじん トマト こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ にんにく	533 kcal 27.5 g 20.2 g 3.6 g	
18	木	牛乳 麦ごはん ガリパタチキン 大根サラダ 呉汁	とり肉 大豆 ふた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖	米油 バター ごま油	にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	594 kcal 27.6 g 24.3 g 2.2 g	30日 「お彼岸給食(おくずかけ)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
19	金	牛乳 ゆかりごはん 鮭の焼き漬け 小松菜ともやしのお浸し おくずかけ	さけ かつお節 油揚げ	牛乳	精白米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき 白玉鮭 片栗粉		ゆかり こまつな にんじん	えのき もやし しいたけ	513 kcal 26.2 g 16.6 g 2.7 g	
22	月	牛乳 ガーリックトースト フレンチサラダ 秋のクリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	バター 米油	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ	453 kcal 14.9 g 26.5 g 1.8 g	29日 「お彼岸給食(おくずかけ)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
24	水	牛乳 コーヒーマン しょうゆラーメン ツナみそサラダ スイートポテト	かつお節 ふた肉 なると ツナ	コーヒーマン わかめ 生クリーム	砂糖 ラーメン 砂糖 さつまいも	米油 ごま油 バター	にんじん	ねぎ メンマ キャベツ きゅうり 大根 とうもろこし	420 kcal 14.2 g 9.4 g 2.6 g	
25	木	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 小松菜としめじのおかかあえ かきたま汁	とり肉 納豆 花かつお かつお節 豆腐 たまご	牛乳	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい しめじ 玉ねぎ えのき ねぎ	481 kcal 23.6 g 15.4 g 2.0 g	30日 「お彼岸給食(おくずかけ)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
26	金	牛乳 麦ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐 果物(ブルーベリー)	ふた肉 豆腐	牛乳	精白米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま 大豆油 米油 ごま油	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ しょうが にんにく 豆苗に しいたけ ねぎ フルーツ	555 kcal 22.8 g 20.4 g 2.0 g	
29	月	牛乳 キムタクチャーハン ツナとキャベツの和え物 わかめスープ	ふた肉 ツナ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 砂糖	米油 ごま油	にんじん ピーマン	キムチ たくあん ねぎ キャベツ もやし	438 kcal 18.6 g 13.2 g 2.6 g	30日 「お彼岸給食(おくずかけ)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
30	火	牛乳 菜飯 キャベツのレモンじょうゆ 里芋のそぼろ煮 果物(りんご)	かつお節 とり肉	牛乳	精白米 麦 砂糖 さといも 片栗粉	ごま油 大豆油 米油	だいこん葉 にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご	533 kcal 17.4 g 15.9 g 1.6 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。