



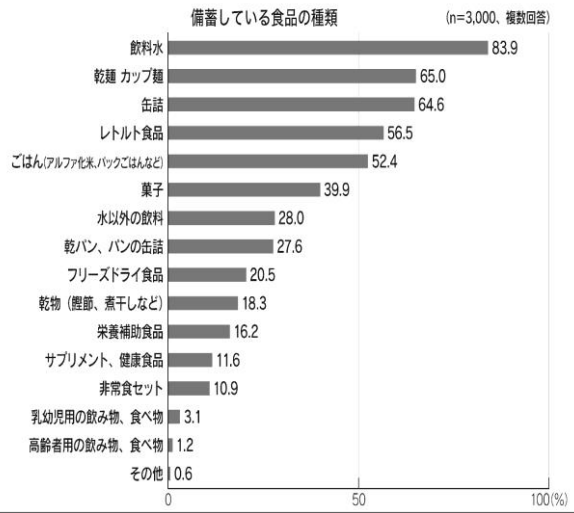
| 実施日 | 曜日 | 牛乳 | 献立 | 栄養量 | |
|-----|----|----|---------------------------------------|------------|---------|
| | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 1 | 金 | | 始業式 | | |
| 4 | 月 | ○ | スパゲッティーみそミートソース マセドアンサラダ 果物(冷凍みかん) | 568 | 23.2 |
| 5 | 火 | ○ | 夏野菜のかき揚げ丼 こんにゃくサラダ なめこのみそ汁 | 585 | 19.0 |
| 6 | 水 | ○ | 米粉ミックス粉パン 魚のパン粉焼き 野菜ソテー ミネストローネスープ | 535 | 33.8 |
| 7 | 木 | ○ | カレーライス 果物(なし) ホイル野菜のドレッシングかけ | 632 | 18.3 |
| 8 | 金 | ○ | ごはん 魚の香味焼き 菊花あえ 豆豚汁 | 576 | 27.7 |
| 11 | 月 | ○ | じゃじゃ麺 ツナわかめサラダ オレンジケーキ | 629 | 24.0 |
| 12 | 火 | ○ | ねぎ塩豚丼 もずくのみそ汁 カリカリ油揚げのおひたし | 580 | 22.2 |
| 13 | 水 | ○ | チーズチリドック コールスローサラダ 洋風かきたまスープ | 595 | 25.1 |
| 14 | 木 | ○ | ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが煮 ししゃもの磯辺揚げ | 632 | 24.1 |
| 15 | 金 | ○ | カレーピラフのスパイシーチキンソース ジュリエヌスープ ピーチゼリー | 552 | 20.2 |
| 19 | 火 | ○ | ごはん 海苔のポテトコロッケー からしあえ とうがンのみそ汁 | 666 | 23.9 |
| 20 | 水 | ○ | いちごジャムサンド かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト | 572 | 22.1 |
| 21 | 木 | ○ | 炒めそば五目あんかけ キャンディーポテト 果物(りんご) | 567 | 20.6 |
| 22 | 金 | ○ | ソースカツ丼 磯あえ すまし汁 | 619 | 23.9 |
| 25 | 月 | ○ | キムチチャーハン コーン卵スープ フルーツポンチ | 533 | 22.2 |
| 26 | 火 | ○ | きつねうどん たこぺったん 果物(ぶどう) | 610 | 22.4 |
| 27 | 水 | ○ | じゃこチーズトースト ポトフ バーベキューチキンサラダ | 628 | 33.5 |
| 28 | 木 | ○ | うまみたっぷりきのこご飯 魚の竜田揚げ 利休汁 | 621 | 27.6 |
| 29 | 金 | ○ | さつまいもごはん 白玉すまし汁 鶏肉のごまみそかけ おひたし | 570 | 23.5 |

給食だより

2学期がはじまりました。9月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。「夜早く寝ること」「朝ご飯をしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。

～9/1は「防災の日」～

Data 見える食育 ▶▶▶ 何を備蓄していますか



出典：独立行政法人国民生活センター「災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査」 ©少年写真新聞社2023

自宅に長期間保存ができることをうたった食品について、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾めん、缶詰を備蓄している人が多く見られました。災害に備え、最低3日間、できれば1週間の食料や飲料水を確保するとよいと言われています。

～今月の献立から～

8日 重陽の節句献立



9月9日は菊の節句ともよばれ、この日は菊の花を浮かべたお酒を飲み長寿を祝います。給食では菊を使った「菊花あえ」を取り入れました。

19日 とうがンのみそ汁

とうがンの収穫期は8～10月です。とうがんは漢字で「冬瓜」と書きます。冬という字の由来は、諸説ありますが、よく熟したものは冬まで貯蔵可能で味が良くなることからと言われています。



28日 長野県東御市産の野菜を使います。

6年生が10月に行く「とうぶ移動教室」での宿泊地「東御市」のえのき、生しいたけを使った混ぜご飯です。

「利休汁」は練りごまの入った濃厚なみそ汁です。千利休が、ごまが好きで料理によく使っていたことに由来します。

29日 【十五夜献立】

さつまいもごはん 白玉すまし汁

今年の十五夜は9月29日です。十五夜のお月見にはすすきを飾り、だんごを供える風習があります。また、里いもなどのいも類や、栗、果物をお供えします。



©少年写真新聞社2023

旬の食材
にがうり
かぼちゃ

岩手県
郷土料理

八王子産
とうがん

旬の食材
かぼちゃ

長野県
東御市産
えのき
しいたけ
じゃがいも

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | その他 | |
|-----|------------------------|----|----------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---|
| 4月 | ｽﾊﾟゲｯﾃﾞｲﾐﾓｰﾄﾞ | ○ | 豚肉, 赤みそ | ｽﾊﾟゲｯﾃﾞｲ, 砂糖 | オリーブ油 | にんじん, トマトピューレ | 赤ワイン, 塩, こしょう, カレー粉, ナツメグ, クローブ |
| | ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ | ○ | | じゃがいも, 砂糖 | サラダ油 | にんじん | しょうゆ, 酢, 塩, からし |
| | 果物(冷凍みかん) | | | | | | 冷凍みかん |
| 5月 | 夏野菜のかき揚げ丼 | ○ | いか | 米, 大麦, 小麦粉, 砂糖 | 大豆白絞油 | かぼちゃ | 水, 水, 塩, だし汁, みりん, しょうゆ |
| | こんにやくサラダ | ○ | | こんにやく, 砂糖 | ごま油 | にんじん | しょうゆ, みりん, 酢 |
| | なめこのみそ汁 | | わかめ | | | にんじん | 水, さば削り節(だし) |
| 6月 | 米粉ミックス粉パン | ○ | | 米粉ミックス粉パン | | | |
| | 魚のパン粉焼き | ○ | 鮭 | パン粉 | オリーブ油 | | しょうが, にんにく |
| | 野菜ソテー | ○ | ハム | | サラダ油 | にんじん | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし |
| 7月 | ミネストローネスープ | ○ | ベーコン, 豚肉 | じゃがいも, マカロニ | サラダ油 | にんじん, ホールトマト | 赤ワイン, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, パセリ(乾) |
| | カレーライス | ○ | 豚肉 | 米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉 | サラダ油, ソイレブール | にんじん | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ |
| | ポイル野菜のドレッシング 果物(なし) | | | 砂糖 | サラダ油 | にんじん | 水, 赤ワイン, カレー粉, 水, 鳥がら, ロリエ, 塩, こしょう, クローブ, ナツメグ, オールスパイス(粉), ターメリック, チャツネ, オイスターソース, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ |
| 8月 | ごはん | ○ | | 米, 大麦 | | | 水 |
| | 魚の香味焼き | ○ | ハガツオ | | ごま油 | | にんにく, しょうが, 長ねぎ |
| | 菊花あえ | ○ | | | | 小松菜 | しょうゆ, みりん, だし汁 |
| 11月 | 豆豚汁 | ○ | 豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 白みそ | さといも, こんにやく | サラダ油 | にんじん, 小松菜 | 水, さば削り節(だし) |
| | じゃじゃ麺 | ○ | 豚肉, 赤みそ | うどん(無塩), 三温糖, でん粉 | ごま油 | にんじん | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干しいたけ, ねぎ |
| | ツナわかめサラダ | ○ | ツナ | わかめ | 砂糖 | ごま油, 白ごま | しょうゆ, 酢 |
| 12月 | オレンジケーキ | | | 小麦粉, 砂糖 | サラダ油 | | オレンジジュース |
| | ねぎ塩豚丼 | ○ | 豚肉, 豚肉 | 米, 大麦, でん粉 | ごま油, 白すりごま | にんじん, 小松菜 | にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, もやし |
| | カリカリ揚げのおひたし もずくのみそ汁 | ○ | 油揚げ | | | にんじん, 小松菜 | だし汁, しょうゆ |
| 13月 | チーズチリドック | ○ | 豆腐, 白みそ, 赤み | 沖縄もずく | じゃがいも | | だし汁, しょうゆ |
| | 洋風かきたまスープ | ○ | ウィンナー | チーズ | コッペパン, 砂糖, でん粉 | サラダ油 | にんにく, 玉ねぎ |
| | コールスローサラダ | ○ | 鶏卵 | | じゃがいも, でん粉 | | にんじん, 小松菜 |
| 14月 | ごはん | ○ | | 米, 大麦 | | | 水 |
| | ひじきのふりかけ | ○ | かつお節 | 干ひじき, 昆布 | 砂糖 | 白ごま | みりん, しょうゆ |
| | 肉じゃが煮 | ○ | 豚肉 | | じゃがいも, 砂糖, 麩 | サラダ油 | にんじん, 小松菜 |
| 15月 | ししゃもの磯辺揚げ | | ししゃも, 青のり | 小麦粉, でん粉 | 大豆白絞油 | | 水 |
| | カレーライス | ○ | 鶏肉 | 米, 大麦, 砂糖 | ソイレブール, サラダ油 | トマトピューレ, ホールトマト | 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム |
| | ジュリエンスープ | ○ | ベーコン | | サラダ油 | にんじん, 小松菜 | しょうが, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ |
| 19月 | ピーチゼリー | | アガー | 砂糖 | | | ももジュース |
| | ごはん | ○ | | 米, 大麦 | | | 水 |
| | 海苔のポテトコロッケ | ○ | 鶏肉, いんげんまめ | 焼きのり | じゃがいも, 小麦粉, パン粉 | サラダ油, ソイレブール, 大豆白絞油 | にんじん |
| 20月 | からしあえ | ○ | | | | にんじん, 小松菜 | キャベツ, もやし |
| | とうがんのみそ汁 | ○ | 鶏肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ | | | にんじん, 小松菜 | とうがん, えのきたけ |
| | いちごジャムサンド | | | 食パン, いちごジャム | | | |
| 21月 | かぼちゃのシチュー | ○ | 鶏肉, 調製豆乳 | 牛乳, 生クリーム | 小麦粉 | サラダ油, サラダ油, バター | にんじん, かぼちゃ |
| | ジャーマンポテト | ○ | ベーコン | | じゃがいも | サラダ油 | 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム, ホールコーン |
| | 炒めそば五目あんかけ | ○ | 豚肉, いか, えび | | 蒸し中華麺, でん粉 | サラダ油, ごま油 | にんじん, チンゲンサイ |
| 22月 | キャンディポテト 果物(りんご) | | | | さつまいも, 砂糖 | 大豆白絞油, バター | 干しいたけ, 水揚げのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし |
| | ソースカツ丼 | ○ | 豚肉, 白みそ | | 米, 大麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖 | 大豆白絞油 | |
| | 磯あえ | ○ | かつお節 | 焼きのり | | | 小松菜, にんじん |
| 25月 | すまし汁 | ○ | 豆腐 | | | | にんじん, 小松菜 |
| | キムチチャーハン | ○ | 焼き豚, えび | | 米, 大麦 | サラダ油 | にんじん |
| | コーン卵スープ | ○ | 鶏肉, 鶏卵 | | でん粉 | | にんじん, 小松菜 |
| 26月 | フルーツポンチ | | | | 砂糖 | | みかん(缶), パイン(缶), りんご |
| | きつねうどん | ○ | 油揚げ | | 砂糖, うどん(無塩) | | にんじん, 小松菜 |
| | たこべったん 果物(ぶどう) | ○ | たこ, かつお節 | | 小麦粉 | 大豆白絞油 | にんじん |
| 27月 | じゃこチーズトースト | | ちりめんじゃこ, チーズ, 青のり | 食パン | | | |
| | ポトフ | ○ | ベーコン, 豚肉 | | じゃがいも | サラダ油 | にんじん |
| | パーベキューチキンサラダ | ○ | 鶏肉 | | 砂糖 | サラダ油 | 小松菜 |
| 28月 | うまみたっぷりきのこご飯 | ○ | 鶏肉, 油揚げ | | 米, 大麦, 三温糖 | サラダ油 | にんじん, さやいんげん |
| | さかなの竜田揚げ | ○ | さば | | でん粉 | 大豆白絞油 | |
| | 利休汁 | ○ | 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ | | 糸こんにやく, じゃがいも | ごま油, 白ねりごま | にんじん |
| 29月 | さつまいもごはん | ○ | | | 米, 大麦, さつまいも | | |
| | 鶏肉のごまみそかけ | ○ | 鶏肉, 赤みそ | | 砂糖, でん粉 | 白ごま | |
| | おひたし | ○ | 鶏肉, かまぼこ | | 白玉粉 | サラダ油 | にんじん, 小松菜 |
| 30月 | 白玉すまし汁 | | | | | | 小松菜 |
| | | | | | | | キャベツ, もやし |
| | | | | | | | ごぼう, だいこん, しめじ |
| | | | | | | | だし汁, しょうゆ |
| | | | | | | | 水, さば削り節(だし), トウバンジャン, しょうゆ |
| | | | | | | | 水, 塩, うすくちしょうゆ, 酒 |
| | | | | | | | 酒, 水, みりん, しょうゆ |
| | | | | | | | だし汁, しょうゆ |
| | | | | | | | 水, さば削り節(だし), 酒, 塩, うすくちしょうゆ |