

令和6年度



給食献立表



大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
栄養士 松村 恵美

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月		始業式		
3	火	○	カレーライス ボイル野菜のドレッシング添え 果物（梨）	642	21.0
4	水	○	ツナトースト ヌードルスープ ひじきとコーンのサラダ	584	26.4
5	木	○	ごはん さばの文化干し 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	606	23.9
6	金	○	ごはん 油淋鶏 ナムル チンゲンサイのスープ	633	25.4
9	月	○	ごはん 魚の香味焼き 菊花和え 根菜汁	578	26.4
10	火	○	ココアビスキュイパン マカロニスープ パンパンジーサラダ	594	26.4
11	水	○	ねぎ塩豚丼 カリカリ油揚げのおひたし 田舎汁	616	24.3
12	木	○	じゃじゃ麺 こんにゃくサラダ オレンジケーキ	607	22.6
13	金	○	こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ もやしのピリ辛和え めかたま汁	580	22.5
17	火	○	さつまいもごはん 豚汁 月見団子	577	21.6
18	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
19	木	○	高菜飯 タイピーエン れんこんチップサラダ	580	22.9
20	金	○	麻婆豆腐丼 ごま味噌スープ ピーチゼリー	651	26.7
24	火	○	うまみたっぷりきのこごはん 魚の竜田揚げ 利休汁	621	27.6
25	水	○	きつねうどん たこべったん 果物（ぶどう）	565	20.9
26	木	○	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
27	金	○	焼き肉丼 かきたまスープ フルーツポンチ	644	25.7
30	月	○	ごはん のりのポテトコロッケ からしあえ 冬瓜の味噌汁	666	23.9

給食だより



2学期が始まりました。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。

生活リズムを整えるポイント

- *朝の決まった時間に太陽を浴びる。
- *昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- *友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。
- *1日3回の食事を規則正しくとる。

9月1日は
防災の日

非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、少し多めに買い置きをして、食べたらいきなり買い足すことで、常に一定の食品を簡単に備蓄できる方法です。普段食べている日持ちのする食品を少し多めに買っておくだけで、簡単に備蓄できます。

また、水は、飲み水や調理用以外にも生活用水に必要です。一人当たり1日3Lを目安に、3日分の備蓄が望ましいと言われています。



おすすめの非常食

- ・米
- ・レトルト食品
- ・バックごはん
- ・缶詰
- ・乾麺
- ・乾物
- ・カップ麺
- ・インスタント汁物 など...



今月の献立より

*9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。



*17日 十五夜献立「さつまいもごはん 月見団子」

今年の十五夜は9月17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、果物をお供えます。給食では、さつまいもごはんと月見団子を提供します。



*24日 利休汁

「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。

毎月19日は
食育の日

味めぐり：熊本県



【熊本県の紹介】

熊本県は、九州地方の中央に位置する県で、「水の国」と言われるほど豊富な地下水に恵まれています。また、熊本城や世界一のカルデラがある阿蘇山が有名です。郷土料理では、タイピーエンや高菜飯、辛子れんこん、いきなり団子などがあります。

【タイピーエン】

春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具だくさんの中華春雨スープのことで、熊本のソウルフードとして知られています。

※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、又は行事などにより献立を変更することがあります。

旬の食材
梨重陽の節句
献立十五夜
献立旬の食材
かぼちゃ味めぐり
熊本県旬の食材
きのこ旬の食材
ぶどう4年
社会科
見学旬の食材
冬瓜

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	
3 火	カレーライス	○	豚肉		米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレプール	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ	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	
				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり	酢、塩、からし		
	ホイル野菜のドレッシング添え 果物(なし)							梨		
4 水	ツナトースト	○	ツナ	チーズ	食パン(無塩)	サラダ油		玉ねぎ	ケチャップ	
	ヌードルスープ				生パスタ	サラダ油	にんじん	玉ねぎ、キャベツ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ	
	ひじきとコーンのサラダ			干ひじき	砂糖	サラダ油	小松菜	もやし、ホールコーン	しょうゆ、酢、からし	
5 木	ごはん	○			米、大麦				水	
	さばの文化干し									
	鶏肉、豆腐					小松菜	ねぎ	水、さば削り節(だし)、みりん、塩、酒、薄口しょうゆ		
	豆腐のすまし汁									
6 金	五目さんびら	○	さつま揚げ		糸こんにゃく、三温糖	サラダ油	にんじん、とうがらし	ごぼう、水煮たけのこ、れんこん	しょうゆ、酒	
	ご飯				米、大麦				水	
	油淋鶏		○	鶏肉、鶏肉		でん粉、砂糖、はちみつ	大豆白絞油、ごま油		しょうが、にんにく、しょうが、長ねぎ	酒、塩、こしょう、酢、しょうゆ、トウバンジャン
	ナムル				砂糖	白ごま、ごま油	にんじん、小松菜	もやし	しょうゆ、みりん	
9 月	チンゲンサイのスープ	○	豚肉			大豆白絞油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、長ねぎ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ	
	ごはん				米、大麦				水	
	魚の香味焼き		○	真だら			ごま油		にんにく、しょうが、長ねぎ	酒、しょうゆ
	菊花あえ						小松菜	キャベツ、もやし、菊のこ	しょうゆ、みりん、だし汁	
10 火	根菜汁	○	鶏肉、豆腐		こんにゃく、さつまいも		にんじん	ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ	水、さば削り節(だし)、酒、塩、しょうゆ	
	ココアビスキュイパン		鶏卵	丸パン、砂糖、小麦粉	バター				ビュアココア	
	マカロニスープ		○	ベーコン、豚肉		マカロニ	サラダ油	にんじん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう、しょうゆ
	バンバンジーサラダ			鶏肉		砂糖	白ねりごま、ごま油	にんじん	もやし、きゅうり	酒、しょうゆ、酢
11 水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉、豚肉		米、大麦、でん粉	ごま油、白すりごま	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、レモン	水、酒、塩、こしょう、だし汁	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ				にんじん、小松菜	キャベツ	だし汁、しょうゆ	
	田舎汁		豆腐、白みそ、赤みそ	こんにゃく、じゃがいも		にんじん	だいこん、しめじ、長ねぎ、なめこ	水、さば削り節(だし)		
12 木	じゃじゃ麺	○	豚肉、赤みそ		うどん(無塩)、砂糖、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	酒、水、鳥がら、塩、しょうゆ、みりん、八丁味噌、トウバンジャン	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、砂糖	ごま油	にんじん	もやし、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢		
	オレンジケーキ			小麦粉、砂糖	サラダ油			オレンジジュース	ベーキングパウダー、オレンジキュラソー、塩、紙皿	
13 金	こぎつねごはん	○	鶏肉、油揚げ		米、大麦、砂糖	サラダ油、白ごま			水、薄口しょうゆ、水、みりん	
	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、塩	
	めかたま汁		鶏卵	めかぶわかめ	でん粉		にんじん	玉ねぎ	水、さば削り節(だし)、酒、塩	
	もやしのピリ辛和え				砂糖	にんじん	もやし、きゅうり	しょうゆ、酢、食塩、トウバンジャン		
17 火	さつま芋ごはん	○	鶏肉、油揚げ		米、大麦、さつまいも、砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ	水、塩、酒、薄口しょうゆ、みりん	
	豚汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	水、さば削り節(だし)		
	月見団子			白玉粉、砂糖				水、塩、カップ		
18 水	いちごジャムサンド	○			食パン、いちごジャム					
	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	玉ねぎ、水煮マッシュルーム、ホールコーン	水、鳥がら、しょうが(スープ)、塩、こしょう	
	ジャーマンポテト		ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんにく、玉ねぎ	塩、こしょう、パセリ(乾)		
19 木	高菜飯	○	鶏肉、鶏卵		米、大麦	サラダ油、ごま油	高菜漬け	長ねぎ	水、しょうゆ、塩、酒、こしょう	
	タイビーエン		豚肉、えび、いか		緑豆はるさめ	ごま油	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、きくらげ	水、鳥がら、酒、塩、こしょう、薄口しょうゆ	
	れんこんチップサラダ			砂糖	サラダ油、大豆白絞油	にんじん	きゅうり、キャベツ、れんこん	しょうゆ、酢、塩、からし		
20 金	麻婆豆腐丼	○	豚肉、赤みそ、豆腐		米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ	水、トウバンジャン、水、鳥がら、しょうゆ、酒、一味唐辛子	
	ごま味噌スープ		豚肉、赤みそ			ごま油、白ねりごま	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	水、鳥がら、酒、コチジャン、みりん、しょうゆ	
	ピーチゼリー			アガー	砂糖			ももジュース	水、カップ	
24 火	うまみたつぷりきのこご飯	○	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	しめじ、えのきたけ、まいたけ	水、だし汁、酒、しょうゆ、塩	
	魚の竜田揚げ		かつお	でん粉	大豆白絞油			しょうが	みりん、酒、しょうゆ	
	利休汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	しらたき、じゃがいも	ごま油、白ねりごま	にんじん	ごぼう、だいこん	水、さば削り節(だし)、トウバンジャン、しょうゆ		
25 水	きつねうどん	○	油揚げ		砂糖、うどん(無塩)		にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ	水、さば削り節(だし)、昆布(だし)、塩、しょうゆ、みりん、だし汁	
	たこべったん		たこ、かつお節	小麦粉	大豆白絞油	にんじん	ホールコーン、長ねぎ、キャベツ	水、中濃ソース		
	果物(ぶどう)							ぶどう		
26 木	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、パセリ	セロリー、玉ねぎ、キャベツ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう		
	バーベキューチキンサラダ		鶏肉		砂糖	サラダ油	小松菜	ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、レモン、キャベツ、もやし、きゅうり	白ワイン、塩、こしょう、酒、しょうゆ、酢	
27 金	焼き肉丼	○	豚肉、赤みそ		米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、白ごま	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし	水、塩、こしょう、酒、しょうゆ、水	
	かきたまスープ		鶏肉、鶏卵	でん粉		小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ	水、鳥がら、しょうが(スープ)、酒、塩、こしょう		
	フルーツポンチ				砂糖			みかん(缶)、パイナップル(缶)、りんご(缶)	水、白ワイン	
30 月	ごはん	○			米、大麦				水	
	海苔のポテコロッケ		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、ソイレプール、大豆白絞油	にんじん	長ねぎ、玉ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース200ml	
	からしあえ						にんじん、小松菜	キャベツ、もやし	だし汁、みりん、しょうゆ、からし	
	冬瓜の味噌汁		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	水、さば削り節(だし)	