

給食献立表



大田区立調布大塚小学校

	実曜牛			±4 ÷	栄養量 エネルギー	たんぱく質				
	胎日	П	乳	献立	kcal	たがはく貝 g				
	1	月		始業式						
旬の食材料	} 2	火	0	カレーライス ボイル野菜のドレッシング添え 果物 (梨)	632	18.3				
	3	水	0	きなこトースト マカロニスープ バンバンジーサラダ	566	25. 9				
	4	木	0	スタミナ豚丼 わかめサラダ 卵スープ	590	23				
	5	金	0	きつねうどん ゆで野菜の酢しょうゆかけ 大学芋	572	18. 3				
重陽の節句献立	8	月	0	キムタクごはん チンゲンサイのスープ ビーンズポテト	618	23. 6				
	7 9	火	0	ごはん 魚の香味焼き 菊花和え 豆豚汁	596	29. 7				
	10	水	0	チンジャオロース丼 中華風コーンスープ ぶどうゼリー	632	22. 6				
	11	木	0	ごはん 切干大根入りハンバーグ マスタード和え のっぺい汁	622	26. 9				
ワールド メニュー <u>ベトナム</u>	12	金	0	バインミー フォー・ガー フルーツヨーグルトかけ	563	25. 3				
旬の食材きのこ	16	火	0	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				
	3 17	水	0	うまみたっぷりきのこごはん 魚の竜田揚げ 利休汁	622	27. 6				
	18	木	0	チャーハン 春雨スープ 手作りシューマイ	571	25. 5				
味めぐり 大分県	7 19	金	0	トリニータ丼 キャベツのおかか和え すまし汁	643	26. 7				
	22	月	0	スパゲティ味噌ミートソース マセドアンサラダ 豆乳カップケーキ	650	24. 6				
4年 社会科 見学	24	水	0	レモンシュガートースト コールスローサラダ マカロニのトマト煮	581	23. 4				
	25	木	0	ごはん 海苔のポテトコロッケ からし和え 冬瓜の味噌汁 ^{旬の食材}	3 666	23. 9				
	26	金	0	カレーピラフのスパイシーチキンソース ジュリエンヌスープ 果物 (りんご)	556	20.5				
	29	月	0	ビビン麺 もやしスープ カレービーンズ	597	28. 7				
	30	月	0	ごはん 茎わかめの佃煮 親子焼き ごま和え 味噌汁	579	26. 2				

給食だより



2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出やすく、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。



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3 Lを目安に、3日分の備蓄が望ましいと 言われています。



買う

おすすめの非常食

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

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。



∄水 K

*12日 ワールドメニュー:ベトナム

「バインミー」…野菜の酢の物と豚肉や鶏肉をフランスパン に挟んだサンドウィッチです。ベトナムの主食は米ですが、フ ランスの植民地だった影響で、パンを食べる文化が根付いてい ます。

「フォー・ガー」…フォーという平たい米麺と鶏でとった出 汁のやさしい味付けのスープです。ベトナムでは朝食に食べら れることが多い料理です。

*17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

味めぐり:大分県

【大分県の紹介】

大分県は、九州地方に位置する県で、 日本一の「おんせん県」と言われていま す。温暖な気候に恵まれ、海や山などの 豊かな自然、その中で育まれた新鮮で安 全な食材が豊富です。



「トリニータ丼」は、大分県のご当地グルメで、鶏肉とにら を使った丼料理のことです。「大分トリニータ」というサッ カーチームにちなんで名づけられたそうです。

※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。

日	献立名	牛乳	赤の血や肉		黄の 熱や力の	仲間 元になる		の仲間 子を整える	その他
		九	豚肉	15.4.9	米,大麦,じゃがいも,小		にんじん	にんにく,しょうが,セロ	水,赤ワイン,カレー粉,水,鳥がら,ロリエ,塩,こ
2 火	カレーライス	0			麦粉	11 = 4844		リー,玉ねぎ	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
	ボイル野菜のドレッシング添え 果物(なし)				砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり 梨	酢,塩,からし
	きなこトースト		きな粉			ソフトマーガリン		<i>x</i>	描
3 水	マカロニスープ	0	ベーコン,豚肉		糖マカロニ	サラダ油	にんじん,小松菜	玉ねぎ,キャベツ	************************************
	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	が 酒,しょうゆ,酢
	スタミナ豚丼		豚肉		米,大麦,しらたき,麩,砂 糖,でん粉	サラダ油,白ごま	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ, えのきたけ	水,酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン
木	わかめサラダ	0	鶏卵	わかめ	砂糖でん粉	ごま油,白ごま	にんじん 小松菜	きゅうり,だいこん しょうが,玉ねぎ,えのきた	しょうゆ,酢,からし
	卵スープ							け,ねぎ	水,鳥がら,塩,こしょう
5	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
金	ゆで野菜の酢しょう油かけ	0			砂糖	十百百然油 用ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり	しょうゆ,酢,みりん
	大学芋 キムタクごはん		豚肉		さつまいも,砂糖,水あめ 米,大麦	サラダ油,ごま油,白ごま		長ねぎ,はくさいキムチ漬,	しょうゆ,水
8 月	チンゲンサイのスープ	0	鶏肉		でん粉	ごま油	にんじん,チンゲンサイ	たくあん,ホールコーン 玉ねぎ,えのきたけ	水,しょうゆ,酒,塩,こしょう
月	ビーンズポテト		大豆		じゃがいも,でん粉	大豆白絞油			水,鳥がら,塩,こしょう,しょうゆ,酒 塩,こしょう,パブリカ(粉),ガーリックパウダー
	ごはん				米,大麦				ж
9	魚の香味焼き 菊花あえ	0	さば			ごま油	小松菜	にんにく,しょうが,長ねぎ キャベツ,もやし,菊のり	酒,しょうゆ しょうゆ,みりん,だし汁
火	豆豚汁		豚肉,大豆,豆腐,赤		じゃがいも,こんにゃく	サラダ油	にんじん,小松菜	ごぼう,だいこん,長ねぎ	水,さば削り節(だし)
\vdash	チンジャオロース丼		みそ,白みそ 豚肉		米,大麦,砂糖,でん粉	サラダ油,ごま油	にんじん,ピーマン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう,水,鳥がら,オイスター
10	中華風コーンスープ	0	鶏肉,鶏卵		でん粉	サラダ油	にんじん,パセリ	水煮たけのこ 玉ねぎ,干ししいたけ,しょうが,ホー ルコーン,クリームコーン,ねぎ	ソース (本本) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1
水)		アガー	砂糖			ぶどうジュース	酒,食塩,こしょう,水,鳥がら
	ぶどうゼリー ごはん				米,大麦				水,カップ
11	切り干し大根入りハン		豚肉,豆腐	飲用牛乳	パン粉,でん粉	サラダ油		玉ねぎ,切り干し大根	塩,ナツメグ,こしょう,だし汁,ケチャップ,みりん,
木	バーグ マスタード和え	0			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,にんにく	しょうゆ 粒入りマスタード,酢,しょうゆ,塩,こしょう
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ		じゃがいも,でん粉		にんじん,小松菜	だいこん,はくさい	水,さば削り節(だし),酒,塩,しょうゆ
	バインミー		鶏肉		ソフトフランスパン(学), 砂糖,はちみつ,三温糖	白ねりごま	にんじん	だいこん,きゅうり,にんに く,しょうが,レモン	塩,酢,こしょう,しょうゆ,ナンプラー,トウバン ジャン,スープ
12 金	フォー・ガー	0	鶏肉		はるさめ		にんじん,小松菜	もやし、長ねぎ	水,鳥がら,しょうが(スープ),白ワイン,塩,こしょ う,薄口しょうゆ
217	フルーツヨーグルトかけ			プレーンヨーグル				パイン(缶),黄桃(缶),みか ん(缶)	2//4400029
	じゃこチーズトースト				食パン			ル(出)	
		_	ベーコン,豚肉	チーズ,青のり	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,
16 火	ポトフ	0	鶏肉		砂糖	サラダ油	小松菜	ねぎ,りんご,しょうが,にん	こしょう
	バーベキューチキンサラ ダ		3.431.3		-> 1194		3 14471	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
	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	しめじ,えのきたけ,まいた	水,だし汁,酒,しょうゆ,塩
17	さかなの竜田揚げ	0	たら		でん粉	大豆白絞油	Ь	しょうが	みりん、酒、しょうゆ
水	利休汁		豚肉,豆腐,白みそ,		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),トウパンジャン,しょうゆ
	チャーハン		赤みそ 焼き豚,鶏卵		米,大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ,干ししいたけ	水,しょうゆ,塩,酒,こしょう
18	春雨スープ	0	鶏肉		はるさめ		にんじん	しょうが,玉ねぎ,干ししい たけ,もやし,長ねぎ	水,鳥がら,酒,塩,こしょう
木	手作りシューマイ		豚肉,鶏肉		砂糖,でん粉,しゅうまい の皮	ごま油		干ししいたけ,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが	しょうゆ,塩
	トリニータ丼		鶏肉		米,大麦,でん粉,砂糖	大豆白絞油,ごま油	にら	にんにく,しょうが	水,塩,白こしょう,酒,しょうゆ,トウバンジャン,み
19	キャベツのおかか和え	0	かつお節		砂糖		にんじん	キャベツ,もやし	りん,水 しょうゆ,食塩,だし汁
金	すまし汁	_	鶏肉,豆腐				小松菜,にんじん	ねぎ,えのきたけ,だいこん	水,さば削り節(だし),昆布(だし),みりん,塩.酒,
\vdash	スパケッティみそミートソース		豚肉,赤みそ	チーズ	スパゲッティ,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトピュー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、	薄口しょうゆ 赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,ナツメグ,クロー
22 月	マセドアンサラダ	0			じゃがいも,砂糖	サラダ油	レ にんじん	水煮マッシュルーム きゅうり,ホールコーン	ず 酢,塩,こしょう
Н	豆乳カップケーキ		豆乳	ホイップクリーム(植物 性脂肪)	砂糖,小麦粉				ベーキングパウダー,紙皿
	レモンシュガートースト			/ tuppuz-	食パン,三温糖,グラ ニュー糖	ソフトマーガリン		レモン	
24	コールスローサラダ	_				サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	酢、塩、からし
水		0	鶏肉,大豆		じゃがいも,砂糖,マカロ ニ	サラダ油	にんじん,ホールトマ ト,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ	赤ワイン,水,鳥がら,ロリエ,塩,こしょう,チリパウ ダー,ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,パセリ
	マカロニのトマト煮							<u> </u>	ダー,ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,パセリ (乾)
	ごはん		确由 / . **	雄士の口	米,大麦	#= <i>#</i> /* , , , , = " "	I= / I * /	E わず T なか	水
25	海苔のポテトコロッケ	0	鶏肉,いんげんま め	焼きのり	じゃがいも,小麦粉,パン 粉,パン粉	サラダ油,ソイレブール, 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
木	からしあえ)	強肉 戸府 ウンマ				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
	とうがんのみそ汁		鶏肉,豆腐,白みそ, 赤みそ		N/ 1 == = 1 :==		にんじん,小松菜	とうがん,えのきたけ	水,さば削り節(だし)
	#1 L ⁰ = 1 \(\sigma \) 1 \(\sigma		鶏肉		米,大麦,砂糖,でん粉	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	塩,ターメリック,スープ,こしょう,カレー粉,パセ
26	カレーヒ [®] ラフのスパ [®] イシーチキンソース	0							塩,ターメリック,スープ,こしょう,カレー粉,パセ リ(乾),チリパウダー,ガラムマサラ,クローブ,シ ナモン,オールスパイス(粉),白ワイン,ケチャップ
金	ジュリエンヌスープ	J	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,	水,鳥がら,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう
	くだもの(りんご)							キャベツ りんご	
	ビビン麺		豚肉,赤みそ		蒸し中華麺,砂糖	サラダ油,サラダ油,白ごま,白すり ごま,白ねりごま,ごま油	にんじん,小松菜	にんにく,しょうが,もやし, りんご	水,鳥がら,しょうゆ,酢,コチジャン
29	もやしスープ	0	鶏肉				小松菜	しょうが,玉ねぎ,もやし	水,鳥がら,酒,塩,こしょう,しょうゆ
	カレービーンズ		大豆	-	でん粉 米,大麦	大豆白絞油			塩,カレー粉,パブリカ(粉)
	ごはん くきわかめのつくだ煮		かつお節	くきわかめ	砂糖				水 みりん,しょうゆ,水
30 火	親子焼き	0	鶏肉,鶏卵		砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,干ししいたけ	酒,塩,しょうゆ
^	ごまあえ		豆腐,白みそ,赤み		砂糖	白ねりごま,白すりごま	にんじん,小松菜	もやし,キャベツ だいこん,えのきたけ,長ね	水、しょうゆ
	みそ汁		そ					ぎ	水,さば削り節(だし)