９月給食こんだて表

令和2年

新宿区立落合第一小学校

※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日	曜	飲み物	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火		ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきのナムル　青菜のスープ	牛乳　とり肉 ひじき　豆ふ	米 麦　油　でんぷん しらたき　ごま油 さとう　ごま	しょうが　もやし　**こまつな**　にんじん たまねぎ　にんにく　キャベツ　コーン えのきたけ　チンゲンサイ	619 22.7
2	水		ミートドック ポトフ りんご	牛乳　とりひき肉 大豆　チーズ　とり肉	コッペパン 油 小麦粉　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　キャベツ　りんご	594 26.0
3	木		きんぴらおこわ ししゃもの磯辺揚げ 豆ふと大根の味噌汁	牛乳　とりひき肉　油揚げ ししゃも　あおのり 豆ふ　みそ	米 もち米　油　こんにゃく さとう　油　小麦粉	しょうが　にんじん　グリンピース だいこん　たまねぎ　えのきたけ 長ねぎ　**こまつな**　ごぼう	620 26.8
4	金		シーフードトマトスパゲッティ きらきらジュレサラダ 海のしゅわしゅわポンチ	牛乳　とり肉　いか 青大豆　寒天	油　スパゲッティ はちみつ　さとう	にんじん　にんにく　たまねぎ　トマト パセリ　もやし　キャベツ　コーン　みかん ぶどうジュース　りんご　アセロラジュース	586 23.8
7	月		ごはん のりの佃煮 車ふと野菜のうま煮 切り干し大根の和え物	牛乳　のり　とり肉 昆布　ツナ	米 麦　さとう　油 こんにゃく　じゃがいも 車ふ	ごぼう　にんじん　グリンピース 切干し大根　キャベツ　こまつな	613 22.8
8	火		カラフルピラフ マカロニサラダ まるごとマスカットのスクエアゼリー	牛乳　とり肉　寒天	米 麦　油　マカロニ　さとう	たまねぎ　赤パプリカ　グリンピース　パセリ マッシュルーム　キャベツ　にんじん コーン　ぶどうジュース　マスカット	585 17.5
9	水		菊花ずし 五目豆煮 しんじょのすまし汁	牛乳　とり肉　油揚げ のり　大豆 えび　たら　豆ふ	米 さとう　油 こんにゃく　でんぷん	菊のり　にんじん　さやいんげん　しめじ ごぼう　れんこん　たまねぎ　干ししいたけ しょうが　長ねぎ　ほうれんそう	602 26.7
10	木		ごはん さばの文化干し　野菜のおかかあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳　さば けずり節　みそ	米 麦　さとう　じゃがいも	にんじん　キャベツ　こまつな　たまねぎ	603 27.6
11	金		五目あんかけチャーハン 五色サラダ 五つ色ドーナツ	牛乳　とり肉　ひじき 豆ふ　豆乳	油　米 麦　さとう　でんぷん ごま油　油　小麦粉　ごま コーンスターチ　粉砂糖	長ねぎ　しょうが　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　はくさい　チンゲンサイ キャベツ　トレビス　コーン　かぼちゃ	663 18.2
14	月		ブラウンピラフ　ボールチーズのせ ひよこ豆のサラダ 白玉スープ	牛乳　とり肉 チーズ　ひよこまめ	米 麦　油　さとう でんぷん　しらたま	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム 黄ピーマン　赤ピーマン　さやいんげん にんじん　**こまつな**　キャベツ にら　長ねぎ	664 24.9
15	火		ごはん めかじきの葱塩焼き 野菜のからしあえ　みだくさん汁	牛乳　めかじき 豆ふ　みそ	米 麦　ごま油　ごま さとう　じゃがいも	しょうが　にんにく　長ねぎ　にんじん キャベツ　**こまつな**　だいこん　たまねぎ	591 25.3
16	水		チキンとかぼちゃのカレーライス わかめサラダ なし	牛乳　とり肉　わかめ	米 麦　油　小麦粉 じゃがいも　さとう　ごま油	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん りんご　かぼちゃ　もやし　キャベツ　なし	610 17.0
17	木		ごはん 家常豆ふ じゃこサラダ	牛乳　ぶた肉　生揚げ みそ　じゃこ	米 麦　油　さとう でんぷん　ごま油　ごま	にんにく　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　キャベツ ピーマン　長ねぎ　こまつな	635 27.9
18	金		肉うどん 野菜のごま酢浸し おはぎ	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　あずき	生めん　油　さとう　ごま もち米　米 三温糖	干ししいたけ　にんじん　**たまねぎ** **長ねぎ**　**こまつな**　もやし　キャベツ	654 25.8
23	水		さつまいもごはん 卵焼き　あんかけがけ 豚汁	牛乳　とりひき肉 卵　ぶた肉　みそ	米 麦　さつまいも　油 さとう　でんぷん こんにゃく　じゃがいも	にんじん　グリンピース　ごぼう だいこん　たまねぎ　長ねぎ	627 23.0
24	木		ごはん　手作りなめたけ 高野豆ふと野菜のうま煮 磯香あえ	牛乳　とり肉 高野豆ふ　のり	米　麦　油　こんにゃく じゃがいも　さとう	えのきたけ　しめじ　ごぼう　にんじん グリンピース　キャベツ　**こまつな**	587 21.2
25	金		みそラーメン 鮭とじゃがいものザンギ りんご	牛乳　とりひき肉 みそ　さけ	中華めん　ごま油 **じゃがいも**　さとう でんぷん　小麦粉　油	しょうが　にんにく　にんじん　もやし キャベツ　**長ねぎ**　コーン　りんご	674 30.3
28	月		コーンピラフ ツナポテトのチーズ焼き 豆ふと野菜のスープ	牛乳　とりひき肉 ツナ　チーズ　豆ふ	米　麦　油　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム コーン　パセリ　にんにく　えのきたけ キャベツ　**こまつな**	597 21.8
29	火		ごはん さんまの松前煮 即席漬け　玉ねぎとこまつなのみそ汁	牛乳　さんま　みそ	米　麦　さとう　じゃがいも	にんにく　しょうが　キャベツ　にんじん だいこん　たまねぎ　**こまつな**	622 23.3
30	水		塩やきそば りっちゃんの元気サラダ ココアマーブルケーキ	牛乳　とり肉　ハム 塩昆布　かつお節 豆ふ　豆乳	油　中華めん　ごま油 さとう　小麦粉　三温糖	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　もやし　チンゲンサイ にら　キャベツ　きゅうり　コーン	592 21.6
						９月分　一日あたりの平均	617 21.3
						３・４学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

ひとこと

【りんご】
昔から「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど健康をサポートする栄養がたくさんあると言われています。給食では、2日、25日に生のりんごがでます。りんごそのものおいしさを味わいつつ、健康な体作りをしてほしいと思います。

【重陽の節句】
９日は重陽の節句です。重陽の節句は「ももの節句」や「端午の節句」と並ぶ五節句のうちの1つです。この日に秋の花である「菊の花」をたたえることで長生きできるようにお祈りしています。給食では菊の花をいれた菊花ずしです。

【伊那市のきのこ】
２４日には伊那市から新鮮なえのきたけとしめじが届きます。給食では手作りなめたけにします。甘めの味付けでご飯にぴったりの料理です。

【さんま】
さんまは生で食べたり、焼いて食べたり、煮魚にしたりと色々な食べ方ができる魚です。漢字で「秋刀魚」と書く通り、秋が旬の美味しい魚です。29日は松前煮と言い、昆布と調味料で骨まで食べられるようにじっくり煮ます。旬の美味しい食材を味わってほしいと思います。

◎感染症対策や食材、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。