

9月のこんだてひょう②

令和5年9月1日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
21 木	ごはん		さばのねぎみそ焼き こだいらめざましみそ汁 茎わかめの炒り煮	牛乳, さば, 赤みそ, 豆腐, 板なしかまぼこ, わかめ, 白みそ, 油揚げ 薄削り節, 茎わかめ	七分つき米, きび糖, じゃがいも, 白いりごま	長ねぎ, ごぼう, にんじん, とうがん, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, 切干し大根	604 kcal 30.3 g 20.8 g
22 金	カレーうどん		ドレッシングサラダ おはぎ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 厚削り節, あずき	生うどん, なたね油, きび糖, 白いりごま, 七分つき米, もち米	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, ホールコーン	646 kcal 23.9 g 23.2 g
25 月	ごはん		韓国風肉じゃが ひじきサラダ なし	牛乳, 豚肉, 青大豆, 厚削り節, 芽ひじき	七分つき米, じゃがいも, 糸こんにゃく, きび糖, なたね油, 白いりごま	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 長ねぎ, キャベツ, 大根, きゅうり, にんじん, なし	628 kcal 20.7 g 22.4 g
26 火	きつねまぜずし		はたはたのから揚げ にら卵いも汁 おひたし	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, はたはた, 卵, 薄削り節	七分つき米, きび糖, なたね油, 小麦粉, でんぷん, 里いも	ごぼう, れんこん, キャベツ, たけのこ水煮, にんじん, 小松菜, にら, ほうれんそう, 干しいたけ	566 kcal 25.4 g 20.4 g
27 水	セルフフィッシュ バーガー		野菜スープ	コーヒ牛乳, メルルーサ, ベーコン	パン, 小麦粉, パン粉, なたね油, じゃがいも	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, ほうれんそう	540 kcal 23.3 g 16.3 g
28 木	肉わかめ つけうどん		かきあげ じゃこサラダ	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, 油揚げ, わかめ, 厚削り節, ちりめんじゃこ	生うどん, きび糖, さつまいも, 小麦粉, なたね油, 白いりごま	しょうが, にんじん, 大根, 長ねぎ, 玉ねぎ, ピーマン, キャベツ, おかひじき, もやし, 干しいたけ	596 kcal 22.5 g 20.9 g
29 金	さつまいもごはん		けんちん汁 月見だんご	牛乳, 豚肉, 豆腐, 薄削り節	七分つき米, さつまいも, 黒いりごま, 里いも, なたね油, 上新粉, 白玉粉, きび糖, でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜, かぼちゃ	626 kcal 21.8 g 19.7 g
30 土	ホイコーロー丼		坦々ごまスープ ぶどう	牛乳, 豚肉, 赤みそ, テンメンジャン, 鶏肉, 無調整豆乳	七分つき米, なたね油, きび糖, ごま油, でんぷん, じゃがいも, 白練りごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, キャベツ, 玉ねぎ, チンゲン菜, 小松菜, えのきたけ, 干しいたけ, ぶどう	550 kcal 21.0 g 16.4 g



おいしいな通信

朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう！



こだいらめざましみそ汁



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。残暑に負けず元気に過ごす為には、朝ごはんを食べて体に栄養を補いましょう。熱中症や貧血の予防になります。また毎朝、同じ時刻に食事をとることで体内時計が整います。

21日(木)に提供する「こだいらめざましみそ汁」は、9月の「めざましスイッチ朝ごはん」月間の小平市立小学校統一メニューです。

まごわやさしい(豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ・いも)の食品すべてが入る栄養のバランスの良い具だくさんみそ汁です。

材料をご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

ま(豆)ご(ごま)わ(海藻)

や(野菜)さ(魚)し(きのこ)い(いも)



材料(一人当たり分量)

ごぼう	10g	とうがん	10g
にんじん	5g	玉ねぎ	10g
じゃがいも	15g	えのきたけ	5g
豆腐	10g	かまぼこ	5g
わかめ	3g	小松菜	10g
長ねぎ	5g	いりごま	0.5g
おかか削り節	0.3g		



今月の献立から・・・

29日(金)

月見だんご



今年の中秋の名月は29日(金)にあたります。地方によっては「芋名月」とよばれます。芋の収穫時期にあたり、感謝の気持ちを込めお供えすることから、そのようによばれるそうです。

給食では、月見だんごをつくります。

今月の小平野菜

玉ねぎ 小松菜

とうがん じゃがいも

なす 切干し大根

ピーマン かぼちゃ

里いも ぶどう なし