

令和6年9月2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
20 金	ココアパン		マカロニグラタン 野菜スープ なし	牛乳、鶏肉、青大豆、 粉チーズ、ベーコン	パン、なたね油、 マカロニ、小麦粉、 有塩バター、 ソフトパン粉、じゃがいも	玉ねぎ、マッシュルーム、 ほうれんそう、にんじん、白菜、 小松菜、なし	627 kcal 24.3 g 25.3 g
24 火	ゆかりごはん		ひじきサラダ みそ汁 おはぎ	牛乳、芽ひじき、豆腐、 わかめ、赤みそ、白みそ、 かつお薄削り節、あずき	七分つき米、白ごま、 なたね油、きび糖、 じゃがいも、もち米	ゆかり粉、キャベツ、にんじん、 きゅうり、小松菜、レモン、 玉ねぎ	620 kcal 23.5 g 14.8 g
25 水	きな粉揚げパン		ポテトの豆乳チャウダー かぼちゃサラダ みかん	牛乳、きな粉、鶏肉、 ひよこまめ、無調整豆乳	パン、きび糖、なたね油、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、 かぼちゃ、きゅうり、 ホールコーン、みかん	561 kcal 21.2 g 23.6 g
26 木	きつねまぜずし		いわしの甘みそかけ 春雨のレモン酢かけ にら卵いも汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 いわし、白みそ、卵、 さば薄削り節、わかめ	七分つき米、きび糖、 なたね油、でんぷん、 小麦粉、里いも、 緑豆はるさめ	ごぼう、れんこん、にんじん、 たけのこ水煮、干しいたけ、 小松菜、しょうが、玉ねぎ、 りんご、にら、キャベツ、レモン	651 kcal 32.5 g 24.1 g
27 金	スパゲッティ ミートソース		じゃがいものハニーサラダ がまくんのクッキー	牛乳、豚肉、大豆、 ピザチーズ、卵	スパゲッティ、なたね油、 きび糖、じゃがいも、 はちみつ、小麦粉、 上白糖、有塩バター、 チョコチップ、 コーンフレーク	しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、 ホールトマト、パセリ、キャベツ、 きゅうり	690 kcal 26.2 g 25.3 g
28 土	スープカレー		ドレッシングサラダ なし	牛乳、鶏肉、大豆	七分つき米、なたね油、 じゃがいも、小麦粉、 きび糖	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、 きゅうり、なし	574 kcal 21.2 g 18.5 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

9月 おいしいな通信

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ためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝ごはんをしっかり食べると、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。生活リズムを整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

9月は、めざましスイッチ朝ごはん月間！

5日(木)に提供する「こいだらめざましみそ汁」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)の食品が入る、栄養バランスの良い具だくさんみそ汁です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料（一人当たり分量）

ごぼう	10g（半月切り）	①	だし汁に野菜を順に加えて煮る。
にんじん	5g（いちよう切り）	②	豆腐、かまぼこを加え、みそで味をととのえる。
とうがん	10g（いちよう切り）	③	わかめ、小松菜、長ねぎ、かつお節、ごまを加えて仕上げる。
玉ねぎ	10g（いちよう切り）		
じゃがいも	15g（いちよう切り）		
えのきたけ	5g（1/3カット）		
豆腐	10g（さいの目切り）		
かまぼこ	5g（短冊切り）		
わかめ	3g（水で戻す）		
小松菜	10g（2cmカット）		
長ねぎ	5g（小口切り）		
すりごま	0.5g		
かつお節	ひとつまみ		
みそ	8g		
だし汁	110g		

9月17日～28日 読書旬間

9月17日～28日は、読書旬間です。給食では、本とコラボレーションした献立を出します。楽しみにしていてください。

20日(金) マカロニグラタン(こまったさんのグラタンより)

26日(木) きつねまぜずし・いわしの甘みそかけ
(ごんぎつねより)

27日(金) がまくんのクッキー(ふたりはともだちより)

9月17日 中秋の名月

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は、9月17日がその日にあたります。

秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。給食では、お月見団子を作ります。

はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし 食べ物に、はしを突き刺して食べる。	ねぶりばし はし先についた食べ物を口で吸って食べる。	なみだばし はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とす。
寄せばし はしで食器を手元に引き寄せる。	迷いばし 料理を迷い、はしをあちこちと動かす。	探りばし 汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探る。