

# 9月のこんだてひょう②

令和4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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
21 水	チキンライス		魚のコーン焼き ジュリアンスープ	牛乳,鶏肉,もうかきめ ベーコン	七分つき米,オリーブ油 なたね油,マヨネーズ じゃがいも	にんじん,玉ねぎ マッシュルーム 冷凍グリーンピース ホールコーン,パセリ セロリ キャベツ	571 kcal 24.5 g 24.1 g
22 木	カレーうどん		じゃこサラダ ぼたもち	牛乳,豚肉,油揚げ 厚削り節 ちりめんじゃこ,あずき	生うどん,なたね油,きび糖 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 おかわかめ もやし	627 kcal 28.5 g 19.2 g
26 月	ビーンズピザトースト		マカロニスープ フライドポテト	牛乳,大豆,ポークハム ベーコン,ピザチーズ 鶏肉	食パン,なたね油 マカロニ,じゃがいも	玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,にんじん ホールのトマト,小松菜 にんにく,セロリ	592 kcal 26.0 g 23.7 g
27 火	ごはん		鯖のゆずみそかけ かきたま汁 おひたし	牛乳,鯖,白みそ 豆腐,卵,だし昆布 薄削り節	七分つき米,きび糖 でんぷん	しょうが,ゆず えのきたけ,小松菜 もやし,長ねぎ にんじん,キャベツ	546 kcal 26.8 g 20.4 g
28 水	スパゲッティ ミートソース		海藻サラダ がまくんのクッキー	牛乳,大豆,豚肉 ピザチーズ,茎わかめ 卵	スパゲッティ,なたね油 きび糖,小麦粉, バター,上白糖 コーンフレーク チョコチップ	玉ねぎ,にんじん,しょうが にんにく,セロリ ホールのトマト,パセリ キャベツ	638 kcal 25.5 g 22.3 g
29 木	回鍋肉丼		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 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 干しいたけ,キャベツ 玉ねぎ,チンゲン菜 小松菜,えのきたけ ぶどう	587 kcal 23.8 g 18.3 g
30 金	ごはん		わかさぎのからあげ じゃがのそぼろ煮 春雨のレモン酢かけ	牛乳,わかさぎ,鶏肉 薄削り節,わかめ	七分つき米,小麦粉 でんぷん,じゃがいも, こんにやく,なたね油 きび糖,緑豆はるさめ	しょうが,にんにく にんじん,長ねぎ, きやえんどう,キャベツ レモン	615 kcal 25.2 g 17.7 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ためには、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。

8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。ぜひご家庭でもつくってみてください。

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
おかわ削り節	0.3g		

### 今月の献立から・・・

9日(金)

#### 月見だんご



今年の中秋の名月は10日(土)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芋名月とよばれるそうです。

給食では1日先にお月見だんごをつくりまします。

#### 今月の小平野菜

玉ねぎ 小松菜  
とうがん じゃがいも  
なす おかわかめ  
ぶどう なし

