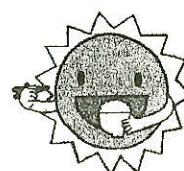




9月のこんだて



9月は
めざましスイッチ
朝ごはん月間です!

小平市立小平第四小学校

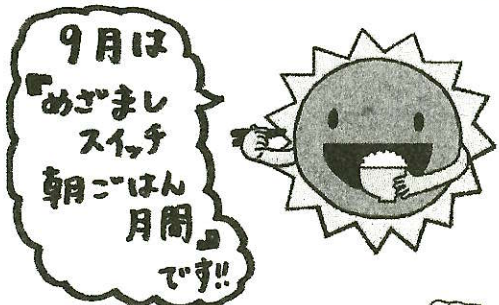
令和7年度

日	曜	飲み物	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年値】	こんだてメモ
2	火	MILK	なつやさい 夏野菜のスープカレー こいだいらさん 小平めざましサラダ ぶどう (小平産)		しちぶつきまい あぶら じゃがいも さとう	★ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ ホールトマト キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン ぶどう	611 19.4 2.2	2学期一番はじめの給食は、 夏野菜がたくさん入った。 ルーが入らないスープカレーです。 野菜は食べやすいように 素揚げします。
3	水	MILK	こまつなマヨトースト ポークビーンズ キャベツのサラダ パンの耳のおまけラスク	しょうパン	★無塩しょうパン あぶら /ノエガ マネズ じゃがいも さとう ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ こまつな にんにく セロリ にんにく にんじん パセリ キャベツ きゅうり	601 26.6 2.9	9月は「めざましスイッチ朝ごはん 月間」です。朝ごはんにも あすめの「こまつなマヨ トースト」を作ります!
4	木	MILK	あおな 青菜しらすごはん さけ 鮭のマヨ照り焼き あまからに じゃがいもの甘辛煮 こいだいらめざましみそ汁	ごま	しちぶつきまい /ノエガ マネズ じゃがいも さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう しらす さけ とうふ かまぼこ わかめ おかか みそ	こまつな にんにく ごぼう たまねぎ とうがん えのき ねぎ	573 27.3 2.9	「まごわやさしい」の食材が 全て入った、「こいだいらめざまし みそ汁」がおすすめ。小平産の こまつな、とうがん、じゃがいも も入ります。
5	金	MILK	ごはん チキンアドボ ポークニラガ なし こいだいらさん 梨 (小平産)		しちぶつきまい あぶら かたくりこ じゃがいも	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ	591 22.2 2.0	フィリピン料理のこんだてです。 「チキンアドボ」は、とり肉を お酢とローソクに煮込みます。 「ポークニラガ」は、しょうがが たっぷり入ったスープです。
8	月	MILK	しょうゆつけ麺 くろめ 黒豆といものあめがらめ ぶどう (小平産)	チャンポン麺	★チャンポンめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも じゃがいも	★ぎゅうにゅう ぶたにく なると くろめ かえり	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし にら ぶどう	619 23.5 3.5	デザートのおごはは、 小平市でとれたものを 使う予定です。
9	火	MILK	わかめごはん さば こみみ 鯖の香味焼き きつね 菊花おひたし おかわかめ入りかきたま汁	たまご	しちぶつきまい さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ さば とうふ なると ★たまご	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし えのき きくのはな にんじん とうがん おかわかめ	583 28.5 2.6	9月9日は五節句のみどりの 重陽の節句(菊の節句、栗の 節句)でした。おひたしには、 生の菊の花びらが入ります。
10	水	ショア	ミルクパン とりにく 鶏肉のマーマレード焼き コールドスロー こいだいらめざましスープ	パン	★ミルクパン マーマレード あぶら さとう /ノエガ マネズ じゃがいも	★ジョア(ブレン) とりにく ベーコン あおだいず	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ にんにく セロリ だいこん こまつな	549 25.9 3.1	とり肉をマーマレード、しょうが、 酒に漬け込んでから、オーブン で焼きます。マーマレードが入る ことで、お肉がやわらかく なります。
11	木	MILK	ごはん てづく 手作りふりかけ とうふ 豆腐となすの中華煮 おひたし	ごま	しちぶつきまい さとう ★ごま ★こみみ あぶら	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ おかか ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン	しょうが なす ピーマン にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし こまつな キャベツ	606 23.7 1.7	小平産の「なす」を使って、 中華煮を作ります。なすは、 素揚げをしてから加えます。
12	金	MILK	ほいこーどん 回鍋肉丼 わかめスープ フローズンゼリー (河内晩柑)		しちぶつきまい あぶら かたくりこ さとう フローズンゼリー (かわちばんかん)	★ぎゅうにゅう みそ テンメンジャン ぶたにく なると わかめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ だいこん えのき こまつな	578 22.7 1.9	ホイコーローは、お肉と 野菜がおいしく食べら れる一品です。デザートには 河内晩柑のフローズンゼリーが おすすめです!
13	土	MILK	うめこんぶちやづ 梅昆布茶漬け クリスマスチキン きんぴら 切り干し大根のサラダ	ごま こむぎこ	しちぶつきまい ★ごま ★こむぎこ こめこ コーンフレーク あぶら さとう	★ぎゅうにゅう しおふきこんぶ とりにく	かりかりうめ にんにく きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ	658 23.4 2.5	「クリスマスチキン」は、1学期 に行った保健給食委員会の 取組細則「毎日元気な、7カ で2位になった、5年2組の みなさんのリクエストです!!
17	水	MILK	あげパン タイピーエン こんにやくサラダ	パン	★コッペパン あぶら さとう はるさめ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★うずらたまご	しょうが にんじん キャベツ ねぎ こまつな きゅうり サラダこんにやく たまねぎ	562 20.0 2.7	「あげパン」は、「毎日元 気な7カで」の取組細則で 3位になった、1年1組のみな さんのリクエストです!!

日曜	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだて メモ
18 木	ひじきごはん あじ 鰯のコチュジャン焼き かふうづ 華風漬け とうがん 冬瓜のみそ汁		しちぶつきまい あぶら さとう	★ぎゅうにゅう だいに とりにく みそ あぶらあげ わかめ	にんにく ほししいたけ いとこんにやく にんにく しょうが きゅうり だいこん とうがん ねぎ こまつな 3-1	539 27.5 3.6	9月15日は「ひじきの日」でした。 「ひじきをもっと食べて、健康に 長生きしてください」との願いを 込めて、旧敬老の日を「ひじ きの日」としてさす。
19 金	マーボー春雨丼 くしんさい いた もの 空芯菜ともやしの炒め物 なし こだいらせん 梨(小平産)		しちぶつきまい あぶら はるさめ さとう かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ にら くしんさい もやし なし 3-2	598 22.8 1.9	梨(豊水の予定)は、小平 市内でとれたものを 使う予定です。 空芯菜も小平産です!
22 月	ひ ちゅうか 冷やし中華 ちゅうかめん やさい (中華麺、ハム野菜、スープ) はるま ポテト春巻き	チャンポン麺	★チャンポンめん あぶら さとう ★はるまきのかわ じゃがいも ノエグ マネズ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ポークハム だいに ツナ	きゅうり にんにく もやし ホールコーン たまねぎ ピーマン 2-1	627 25.4 4.0	ゆでた生チャンポンめんの 上に、ゆで野菜、ハムを のせ、手作りのスープを かけていただきます!
24 水	きつね混ぜ寿司 こまつナサラダ かきたま汁		しちぶつきまい さとう あぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ とうふ やきちくわ ★たまご わかめ	ほししいたけ にんにく さやいんげん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ えのき ねぎ こけら	551 21.5 3.3	残暑が厳しい時期ですが、 お酢が交じったごはんを食 べて元気に過ごしてほしいです。
25 木	シンガポールチキンライス ヨントアフォー りんご	うずらたまご りんご	しちぶつきまい あぶら さとう こめこめん	★ぎゅうにゅう とりにく あげボール しろやきちくわ ★うずらたまご	にんにく たまねぎ にんにく しょうが あかピーマン もやし キャベツ こまつな レモン ★りんご 2-2	571 23.0 2.6	シンガポール料理 こんだて です。「ヨントアフォー」は、 シンガポールのおでんのような 料理で、魚肉製品が 入ります。
26 金	炊き込みごはん 焼きししゃも きんときまめあまに 金時豆の甘露煮 だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁		しちぶつきまい もちこめ あぶら さとう	★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも きんときまめ わかめ みそ	にんにく ごぼう ほししいたけ いとこんにやく だいこん えのき ねぎ こまつな 1-1	547 22.6 2.9	給食のこんだてもたん たんと秋らしくなっています。 具だくさんの たきこみごはん は、とてもおいしいです!
29 月	なすときのこのスパゲッティ フレンチサラダ がまくのクッキー	スパゲッティ こむぎこ バター チョコチップ	★スパゲッティ あぶら さとう ★こむぎこ ★バター コーンフレーク ★チョコチップ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく セロリ にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト なす キャベツ きゅうり ホールコーン 1-2	648 23.8 1.8	「がまくのクッキー」は、保健 給食委員会の「毎日元気ク カード」の取り組みで1位に なった、はらのみ学級のみな からのリクエストです!!
30 火	キムチチャーハン さかなちつたあ 魚の竜田揚げ サーラータン(卵入り)	たまご たまご	しちぶつきまい あぶら かたくりこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく もうかざめ とりにく とうふ ★たまご	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ にら にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな ならのみ	614 28.4 3.0	人気のキムチチャーハンです! 暑さや疲れで食欲が落ち るときは、さっぱりと 食べられると思います!

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養価は、八訂の食品成分表の数値で表示しています。



多摩小平保健所園域では、食を通じた健康づくりの一環で
9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはん
にもおすすめの、まごわやさしい食材を使った「こだいらせんめざましみそ汁」
と、不足しがちな鉄分を補う「こまつなマヨネーズ」を市立保育園、小学校、
中学校の給食で統一メニューとして提供します。

朝ごはんは1日のはじまりです。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり
食べ、あたま(脳)、おなか(腸)、からだに「めざましスイッチ」を入れましょう。

9月の土産野菜・果物など(小平産)

