

9月の

こんだて



小平第六小学校

日曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
3 火	ドライカレー コールスローサラダ くだもの (小平産梨)	七分つき米 なたね油 オリーブ油 上白糖	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく・しょうが セロリ・にんじん たまねぎ・ピーマン りんご・レーズン トマト缶詰・キャベツ きゅうり・梨	2学期の給食がスタートします！まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。	569 20.4	
4 水	冷やしきつねうどん おこのみボール 冷凍みかん	うどん さとう じゃがいも 小麦粉・でん粉 なたね油	牛乳・生わかめ 油揚げ・だし昆布 かつおけずり節 おかか削り節	にんじん・小松菜 りょくとうもやし キャベツ・紅しょうが 冷凍みかん	おこのみボール つぶしたじゃが芋に キャベツや紅生姜を混 ぜて丸めて揚げます。 上にソースとかつお節 をかけて仕上げます。	616 21.9	
5 木	二色どんぶり 春雨の中華サラダ けんちん汁	七分つき米 なたね油 さとう 緑豆はるさめ ごま油・白すりごま じゃがいも	ショア・鶏ひき肉 たまご・ツナ かつおけずり節 だし昆布 絹ごし豆腐	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・きゅうり にんじん・もやし ごぼう・だいこん 長ねぎ	けんちん汁 精進料理の一つです。 肉を使わず根菜を中心 とした具材を使ったす まし汁です。	590 25.5	
6 金	ひじきごはん 鮭の照り焼き もやしのおかか和え こだいらめざましみそ汁	七分つき米 なたね油 さとう じゃがいも 白いりごま	牛乳・鶏こま肉 芽ひじき・油揚げ 鮭・おかか削り節 絹ごし豆腐 かまぼこ・生わかめ 白みそ・赤みそ	にんじん・もやし キャベツ・ごぼう とうがき・たまねぎ えのきたけ 小松菜・長ねぎ	小松菜 疲労回復や免疫力を高 めるカロテンやビタミン Cが含まれていま す。クセが少なく色々 な料理に使えます。	537 27.9	
9 月	おかかごはん 菊花しゅうまい 菊の花入りおひたし すまし汁	七分つき米 さとう でん粉 ごま油 もち米	牛乳・だし昆布 豚ひき肉・鶏ひき肉 押し豆腐・生わかめ 絹ごし豆腐・なると おかか削り節 かつお削り節	しょうが・たまねぎ にんじん・干し椎茸 もやし・小松菜 きくの花・えのきたけ 長ねぎ	重陽の節句 9月9日は重陽の節句 で、別名「菊の節句」 とも呼ばれます。給食 では菊の花とあえたお ひたしを出します。	530 24.1	
10 火	キャベツとツナの ペペロンチーノ ココロサラダ ココア豆	スパゲティ オリーブ油 なたね油 さとう・でん粉 上新粉 粉糖	牛乳 ツナ 大豆	にんにく・たまねぎ キャベツ・トマト だいこん・きゅうり	ペペロンチーノ イタリア料理の一つで す。ニンニクと鷹の爪 をオリーブ油で炒めて パスタと絡めます。	565 23.3	
11 水	豆腐の甘辛丼 みそポテト くだもの (小平産梨)	七分つき米 なたね油 さとう でん粉 じゃがいも	牛乳 押し豆腐 豚こま肉 赤みそ 白みそ	たまねぎ にんじん にら 長ねぎ 梨	小平産の梨 小平の果樹園で採れた 梨を出します。食べ頃 のものが届くので、果 汁が多く甘味もありと ても美味しいです。	627 21.9	
12 木	はちみつレモントースト チリコンカン 人参ドレッシングサラダ	パン・バター はちみつ なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆	レモン・にんにく セロリ・たまねぎ ピーマン・きゅうり 生マッシュルーム トマト缶・キャベツ ホールコーン・にんじん	はちみつ 自然界で最も甘い蜜と いわれています。その まま食べたり、料理に 使用すると自然で優し い甘さが出ます。	561 25.3	
13 金	キムチチャーハン めかぶとたまごのスープ 豆腐ドーナツ	七分つき米 なたね油 白いりごま でん粉・小麦粉 さとう・ごま油	牛乳 豚もも肉 鶏こま肉 めかぶわかめ 絹ごし豆腐 卵	にんじん はくさいキムチ 長ねぎ しょうが たまねぎ	キムチチャーハン 小平産の白菜を使った キムチを、豚肉と炒め てチャーハンにしま す。辛みが少なく食べ やすいです。	608 22.0	

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価 (エネルギー・たんぱく質等) は、「日本食品標準成分表2020年版 (八訂)」で算出しています。

1日を元気にスタートさせるには...



日 曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
17 火	秋の香りごはん さばのねぎみそ焼き 野菜の生姜醤油あえ 田舎汁 お月見団子 十五夜		七分つき米 なたね油 さつまいも さとう 白玉粉・でん粉	牛乳・鶏こま肉 さば・赤みそ おかか削り節 かつお削り節 絹ごし豆腐	しめじ・にんじん えだまめ・長ねぎ もやし・小松菜 しょうが・ごぼう だいこん・えのき たまねぎ・かぼちゃ	中秋の名月(十五夜) 今年の中秋の名月は9月17日です。お団子やすすきをお供えて月を眺め、作物の収穫に感謝する行事です。	663 31.4
18 水	ハヤシライス 糸寒天の和え物 くだもの(ぶどう)		七分つき米 なたね油 小麦粉 さとう 白いりごま	牛乳 豚こま肉 大豆バター 糸寒天	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん・キャベツ 生マッシュルーム ホールコーン・トマト缶 きゅうり・ぶどう	ハヤシライス 給食室でブラウンルウを作りじっくり煮込みます。玉ねぎ、トマトをたくさん使うので旨味がよく出ています。	643 20.1
19 木	みそラーメン 大豆とかえりのあげ煮 くだもの(梨)		蒸し中華めん なたね油・さとう でん粉 じゃがいも 白いりごま	牛乳・豚こま肉 赤みそ・大豆 かえり	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たけのこ・もやし にら・ホールコーン 梨	みそラーメン 豚骨・鶏骨でしっかりだしをとったスープに、野菜をいれてうま味たっぷりのスープを作ります。	545 23.4
20 金	シーフードピラフ かぼちゃ入りサラダ ポテトチャウダー 6年社会科見学		七分つき米 なたね油・さとう じゃがいも・バター コーンスターチ	牛乳・大豆バター むきえび いか・鶏こま肉 大豆	たまねぎ・にんじん 生マッシュルーム ホールコーン キャベツ・だいこん かぼちゃ・セロリ	かぼちゃ 収穫のピークは夏ですが、数カ月の保管を経て秋になると、水分が抜けて甘みが増したカボチャが出回ります。	603 22.7
24 火	ココアパン ミックスグラタン ミネストローネ		ココアパン じゃがいも なたね油・小麦粉 バター ソフトパン粉	牛乳 鮭 ビザチーズ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ・小松菜 ホールコーン にんにく・だいこん にんじんキャベツ なす・トマト缶詰	ミネストローネ 角切りにした野菜をトマトベースのスープで煮て作ります。野菜たっぷりのおいしいスープです。	548 25.6
25 水	荳わかめごはん ジャンボぎょうざ 中華たまごスープ		七分つき米 白いりごま・ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 なたね油	牛乳 荳わかめご飯のもと 豚ひき肉・鶏こま肉 生わかめ・たまご 絹ごし豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ 長ねぎ・にら にんじん	ジャンボぎょうざ 1学期の給食集会で良い成績だった2年3組、3年2組、4年4組、5年2組のリクエストメニューです。	638 23.9
26 木	ごはん 小松菜ふりかけ 四川豆腐 キャベツの塩こんぶ和え		七分つき米 白いりごま さとう・なたね油 ごま油・でん粉	牛乳・押し豆腐 ちりめんじゃこ おかか削り節 鶏こま肉 塩吹き昆布	小松菜・にんにく しょうが・長ねぎ たまねぎ・にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ キャベツ・きゅうり	四川豆腐 中国四川地方の料理です。今日はピリッと辛みをきかせた四川豆腐を作ります。	563 23.2
27 金	ソース焼きそば ツナコロサラダ くだもの (小平産ぶどう)		蒸し中華めん なたね油 さとう	牛乳 豚こま肉 かつお削り節 だし昆布・ツナ	にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし だいこん・きゅうり グリーンアスパラガス 小平ぶどう	小平産のぶどう 小平市の果樹園では8月中旬～9月下旬まで色々な種類のぶどうが収穫されます。	513 20.9
30 月	鶏ごぼうご飯 ホキの竜田揚げ お浸し 冬瓜のみそ汁		七分つき米 なたね油 さとう でん粉	牛乳・鶏こま肉 ホキ おかか削り節 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ かつお削り節	にんじん・ごぼう 干し椎茸・えだまめ しょうが・キャベツ もやし・とうがん えのき・小松菜 長ねぎ	冬瓜(とうがん) 名前に「冬」がつきますが夏にとれる野菜です。冬まで保管ができることからこの名がつけられたそうです。	545 27.4

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」

小平市の近隣5市で取り組んでいる「朝ごはんを必ず食べる」「朝ごはんでもっと野菜を食べよう」ということを広めていく活動のために作られた標語です。この活動の一環として小平市では9月の学校給食に、市内の栄養士で考えた「こだいらめざましみそ汁」を取り入れています。

◆こだいらめざましみそ汁の作り方◆

-材料(約4人分)-

- ・ごぼう 1/3本
- ・にんじん 30g
- ・とうがん 60g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 中1個
- ・えのき 30g
- ・豆腐 100g
- ・かまぼこ 20g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・小松菜 60g
- ・長ねぎ 1/3本
- ・白いりごま 3g
- ・かつお節 1g
- ・みそ 大さじ3

-作り方-

- ①具材は食べやすい大きさに切っておく。小松菜は下茹でしておく。
- ②だし汁に野菜を加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、えのき、豆腐、かまぼこを入れる。
- ④みそを加えて調味し、乾燥わかめ、小松菜、長ねぎを加え、かつお節、白ごまを散らして完成。



給食では、地場野菜を多く活用したレシピになっていますが、ご家庭の冷蔵庫にある余った野菜を使用していただいても構いません。

「まごはやさしい*」の食材を使った具だくさんで栄養満点のみそ汁です。六小では9月6日の給食に登場します。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

*ま(豆製品)ご(ごま)わ(わかめ)や(野菜)さ(魚製品)し(きのこ類)い(芋)のこと。

