

# 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) 塩分(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		
2 火	スープカレーライス コールスローサラダ くだもの(なし)		七分つき米 米サラダ油 じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 鶏肉	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす アスパラガス キャベツ・きゅうり りんご・なし	<b>スープカレー</b> ルウを使用しないスパイスが効いたカレーです。1学期も大好評でした。今日はご飯にかけて食べます。	577 17.6 1.6
3 水	わかめごはん とりのからあげ ごまあえ やさいのみそ汁		七分つき米 でん粉 なたね油 白すりごま さとう じゃがいも	ジョア(ダブル味) 炊込みわかめ 鶏もも肉・わかめ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	にんにく・しょうが ほうれんそう りょくとうもやし にんじん・だいこん キャベツ・小松菜 長ねぎ	<b>小生産の梨</b> 9月は小平でとれた梨を出します。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。	 603 26.1 2.0
4 木	冷やしきつねうどん おこのみあげ 冷凍フルーツ(もも)		うどん さとう じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油	牛乳 わかめ・油揚げ だし昆布 かつお厚けすり節 おおか削り節	にんじん・小松菜 りょくとうもやし キャベツ 紅しょうが 黄桃	<b>おこのみあげ</b> つぶしたじゃが芋にお好み焼きの具材を混ぜて丸めて揚げます。ソースとかつお節をかけて仕上げます。	581 20.9 2.8
5 金	ひじきごはん さけのてりやき やさいのおかかあえ さつま汁		七分つき米 米サラダ油 さとう さつままいも	牛乳 鶏肉・ひじき 鮭・おおか削り節 豆腐・赤みそ 白みそ・だし昆布 かつお厚けすり節	にんじん りょくとうもやし 小松菜・だいこん 長ねぎ	<b>小松菜</b> 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。	573 32.1 2.7
8 月	二色丼 やさいの五目汁 きなこ豆		七分つき米 米サラダ油 さとう じゃがいも でん粉・上新粉 なたね油	牛乳 鶏ひき肉・たまご 豚肉・赤みそ 白みそ かつお厚けすり節 大豆・きな粉	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・にんじん だいこん・小松菜	<b>きなこ豆</b> 揚げた大豆にきなこをまぶして作ります。大豆は良質なたんぱく質だけでなく、カルシウムもとれる食材です。	691 35.1 1.9
9 火	中華おこわ 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 もち米・ごま油 さとう・でん粉	牛乳 鶏肉・豚ひき肉 鶏ひき肉・豆腐 なると・だし昆布 かつお薄削り節	しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ 干し椎茸・たまねぎ もやし・小松菜 きくの花・えのきたけ だいこん・ほうれんそう	<b>重陽(ちやうよう)の節句</b> 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。	587 27.2 2.7
10 水	キャベツとツナの ペペロンチーノ ころころポテトサラダ フルーツポンチ		スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 米サラダ油 さとう マネー(卵不使用)	牛乳 ツナ ポークハム	にんにく・たまねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・ホールコーン パイナップル缶 りんご缶・黄桃缶 ナタデココ	<b>ペペロンチーノ</b> 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。	602 20.2 2.4
11 木	ココアあげパン チリコンカン だいこんサラダ		ココアパン なたね油 さとう 米サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく・セロリ たまねぎ・ピーマン マッシュルーム ホールコーン トマト缶・だいこん 小松菜・にんじん	<b>ココアあげパン</b> ココアを練りこんだパンを揚げて砂糖をまぶして、揚げパンを作ります。	605 23.9 2.0
12 金	キムチチャーハン パリパリひじき 中華たまごスープ		七分つき米 米サラダ油 白いりごま・ごま油 じゃがいも 香巻きの皮・小麦粉 なたね油・でん粉	牛乳 豚肉・ひじき 鶏肉・わかめ 豆腐・たまご	にんじん・キムチ 長ねぎ・しょうが たまねぎ・小松菜	<b>キムチチャーハン</b> 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。	570 21.9 2.8

※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) 塩分(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		
16 火	みそラーメン カリカリじゃこのサラダ 大学芋		蒸し中華めん 米サラダ油 さとう・ごま油 さつまいも なたね油 水あめ・黒いりごま	牛乳 豚こま肉 赤みそ ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たけのこ・にら りょくとうもやし ホールコーン・キャベツ だいこん	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。	636 21.5 3.1
17 水	ハヤシライス あげかぼちゃのサラダ くだもの(なし)		七分つき米 米サラダ油 小麦粉・バター なたね油・さとう	牛乳 豚こま肉	にんにく・しょうが セロリ・マッシュルーム にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん アスパラガス・かぼちゃ なし	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。	695 20.0 2.2
18 木	ごはん アジフライ キャベツサラダ こだいらめざましみそ汁 くだもの(ぶどう)		七分つき米 小麦粉・パン粉 なたね油 米サラダ油 さとう・じゃがいも 白いりごま	牛乳 まあじ・たまご 豆腐・かまぼこ わかめ おかか削り節 白みそ・赤みそ	キャベツ・きゅうり ホールコーン たまねぎ・ごぼう にんじん・とうがん えのきたけ・小松菜 長ねぎ・ぶどう	小生産のぶどう 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。	629 27.5 2.3
19 金	こまつなマヨトースト じゃがいものハニーサラダ ABCマカロニスープ		食パン マネズ(卵不使用) じゃがいも なたね油 米サラダ油 はちみつ・マカロニ	牛乳 ツナ 鶏こま肉	たまねぎ・小松菜 にんじん・きゅうり だいこん・セロリ キャベツ・かぶ	こまつなマヨトースト 不足しがちな鉄分をと れる一品です。具材を あえてパンにのせて焼 くだけなので朝ごはん にもおすすめです！	566 19.9 2.5
6年社会科見学							
22 火	とりごぼうごはん やさいのしょうが醤油あえ かきたま汁 彼岸団子(きなこ)		七分つき米 米サラダ油 さとう・でん粉 白玉粉	牛乳 鶏こま肉 おかか削り節 たまご・豆腐 わかめ・だし昆布 かつお薄削り節 きな粉	にんじん・ごぼう 干し椎茸・もやし 小松菜・しょうが えのきたけ・長ねぎ ほうれんそう	彼岸団子 秋分の日を中日に前後 3日ずつの計7日間を お彼岸と呼びます。お はぎやお団子をお供え する風習があります。	562 24.0 2.2
24 水	ごはん ジャンボぎょうざ わかめとだいこんのスープ くだもの(ぶどう)		七分つき米 ごま油・でん粉 ぎょうざの皮 なたね油	牛乳 ツナ 豚ひき肉 わかめ 豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ 長ねぎ・にら だいこん・にんじん ぶどう	ジャンボぎょうざ 15cm径のぎょうざの 皮を使って揚げ餃子をつ くります。外はカリッ と中からジュワッと肉汁 が出てきます。	600 21.1 1.9
25 木	ミルクパン いちごジャム サケとアスパラのグラタン ミネストローネ		ミルクパン いちごジャム じゃがいも 米サラダ油・小麦粉 バター・パン粉 ホイールマカロニ	牛乳 鮭 ピザチーズ 鶏こま肉 大豆	たまねぎ アスパラガス ホールコーン にんにく・だいこん にんじん・キャベツ トマト缶	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。	629 28.8 2.4
26 金	ごはん 小松菜ふりかけ 焼きししゃも こふき芋 豚汁		七分つき米 白いりごま さとう じゃがいも 米サラダ油 さといも	牛乳 ちりめんじゃこ おかか削り節 ししゃも・豚肉 豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	小松菜・ごぼう にんじん・だいこん 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。	576 26.3 1.8
29 月	マーボー焼きそば 糸寒天のあえもの フルーツヨーグルト		蒸し中華めん 米サラダ油 さとう・でん粉 ごま油・白いりごま はちみつ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ・糸寒天 プレーンヨーグルト	しょうが・にんにく たけのこ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ・にら ホールコーン・きゅうり キャベツ・みかん缶 パイナップル缶・黄桃缶	マーボー焼きそば 中華麺にマーボー豆腐 をのせた料理です。麺 とマーボー豆腐がよく 合います。よく絡めて 食べましょう。	557 26.1 2.5
30 火	ゆかりごはん ホキの竜田あげ キャベツの塩こんぶあえ とうがんのみそ汁		七分つき米 白いりごま でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 ホキ 塩吹き昆布 豆腐 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	ゆかり粉・しょうが キャベツ・きゅうり とうがん・にんじん えのきたけ・小松菜 長ねぎ	冬瓜(とうがん) 名前に「冬」がついま 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 いたそうです。	559 26.8 2.1

## 9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」

多摩小平保健所圏域では、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「こまつなマヨトースト」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。



めざましスイッチ  
朝ごはんマーク

