

令和4年度

9月の

こんだて



小平第六小学校
栄養教諭 大坪 玲子

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			
2	金	わかめごはん 魚のオニオンソース こだいらめざましみそ汁 		七分つき米 米粉・でん粉 なたね油・さとう じゃがいも 白いりごま	牛乳 炊込みわかめ メルルーサ・豆腐 かまぼこ・わかめ おかか削り節 白みそ・赤みそ	たまねぎ・りんご ごぼう・にんじん とうがん・えのきたけ 小松菜・長ねぎ	めざましみそ汁 市内の栄養士で考えた朝におすすめのみそ汁です。朝ごはんをしっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。	585	23.1
5	月	チキンライス 小松菜とコーンのサラダ 洋風たまごスープ		七分つき米 なたね油・バター さとう・オリーブ油 でん粉	牛乳 鶏肉 たまご	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・セロリ グリーンピース・小松菜 きゅうり・キャベツ ホールコーン・にんにく	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。クセがなく色々な料理に使えます。	534	19.4
6	火	たきこみごはん じゃがいもの揚げ煮 ジャコのさっぱりサラダ		七分つき米 なたね油・さとう じゃがいも ごま油	牛乳 油揚げ・鶏肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	にんじん・ごぼう 干し椎茸・たまねぎ えだまめ・キャベツ だいこん	秋のじゃがいも 春に採れるじゃがいもに比べて、ホクホクした食感が特徴的です。今日は素揚げしてから煮込みます。	608	24.2
7	水	カレーライス マカロニサラダ くだもの (なし)		七分つき米 なたね油・小麦粉 じゃがいも・バター マカロニ・さとう マネー (卵不使用)	牛乳 豚肩ロース	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん きゅうり・ホールコーン なし	カレーライス 給食の人気メニューです！玉ねぎをあめ色になるまでじっくり炒めて甘味を出します。ルウも手作りです。	726	20.2
8	木	マーボー焼きそば くうしん菜のナムル サターアランダギー		蒸し中華めん なたね油・さとう でん粉・ごま油 白いりごま・小麦粉	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ・たまご	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・子大豆もやし クウシン菜	空芯菜 (くうしんさい) 中華料理の食材でよく使われる野菜です。茎が空洞になっています。小平産のものを使用します。	593	26.2
9	金	にんじんごはん 魚の塩こうじ焼き 野菜の菊花あえ 根菜のごま汁 		七分つき米 なたね油 じゃがいも 白すりごま	炊込みわかめ さわら・豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	オレンジジュース にんじん・もやし 小松菜・きくの花 ごぼう・だいこん	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。	501	19.1

※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。

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月」

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
- ・だし汁 660ml

～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いただいて構いません。

「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2日の献立に登場します。

ご家庭で、お子様にぜひ感想を聞いてみてください。

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



※9月6日 (火) に9月分の給食費が引き落としされます。残高不足にならないように入金をお願いします。

日 曜	こ ン だ て	の み も の	お も な 材 料			こ ン 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		
12 月	おかかごはん とり肉と野菜の甘辛煮 ごま風味あえ お月見団子		七分つき米 なたね油・ごま油 じゃがいも さとう・白すりごま 白玉粉・でん粉	牛乳 おかか削り節 鶏肉・高野豆腐 豆腐	しょうが・長ねぎ にんじん・小松菜 りょくとうもやし かぼちゃペースト	中秋の名月(十五夜) 今年は9月10日です。 お団子やすきをお供 えて月を眺め、作物 の収穫に感謝する行事 です。	645 24.3
13 火	こまつなマヨトースト ポテトチャウダー コールスローサラダ		食パン・なたね油 じゃがいも・バター コーンスターチ オリーブ油・さとう マネー(卵不使用)	牛乳 ツナ・ベーコン 大豆	たまねぎ・小松菜 セロリ・にんじん 生マッシュルーム キャベツ・きゅうり りんご・にんにく	こまつなマヨトースト 小松菜とツナをマヨ ネーズとあえてパンに のせて焼きます。簡単 にできるので朝ごはん にもおすすめです。	623 22.3
14 水	豚肉の甘辛丼 キャベツのこんぶあえ きなこ豆		七分つき米 なたね油・さとう でん粉・白いりごま ごま油・米粉	牛乳 豚肉・赤みそ 細切り昆布 大豆・きな粉	しょうが・にんじん たまねぎ・干し椎茸 さやいんげん キャベツ・きゅうり	きなこ豆 茹でた大豆に粉をつ けて揚げ、きな粉をま ぶして作ります。噛み えがあり、きな粉が甘 くておいしいです。	691 27.8
15 木	みそつけめん チーズ入りバリバリひじき くだもの(なし)		チャンボンめん なたね油・ごま油 さとう・白いりごま 春巻きの皮・小麦粉	牛乳 豚肉 赤みそ・八丁みそ 芽ひじき・チーズ	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん もやし・にら 小松菜・なし	ひじきの日 9月15日は「ひじきの 日」です。給食では、 ひじきを包んだ春巻 きを作ります。	525 17.6
16 金	ごはん 肉豆腐 野菜のおかかあえ		精白米 なたね油 さとう でん粉	牛乳 豚肉・豆腐 おかか削り節	にんにく・しょうが 長ねぎ・にんじん たまねぎ・しめじ チンゲンサイ・もやし 小松菜	肉豆腐 肉・野菜・豆腐を煮 汁でじっくり煮込み ます。具材のうまみが 溶けだし、汁までおい しい一品です。	554 23.9
20 火	スパゲティーナポリタン レモンドレッシングサラダ セサミマフィン		スパゲティー なたね油 さとう・バター レッドミックス粉 白すりごま・粉糖	牛乳 豚ひき肉 ベーコン たまご	にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン マッシュルーム トマト缶・キャベツ きゅうり・レモン ホールコーン	レモンドレッシング いつものドレッシング にレモン果汁を加え て作ります。残暑には 嬉しいさっぱりしたサ ラダになります。	650 22.5
21 水	二色丼 わかめの和風サラダ けんちん汁		七分つき米 なたね油・ごま油 さとう さといも	ショア 鶏ひき肉・たまご わかめ おかか削り節 木綿豆腐・だし昆布	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・キャベツ にんじん・もやし ごぼう・だいこん 長ねぎ	けんちん汁 精進料理のひとつで 根菜を中心に使用し たすまし汁です。今日 は小平産の里芋を入 れてつくります。	578 22.4
22 木	中華おこわ いかのてり焼き 中華たまごスープ		七分つき米・もち米 ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉・いか 鶏肉・わかめ 豆腐・たまご	しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ たまねぎ	中華おこわ もち米を炊いたり蒸 したりする米飯のこ とです。今日は中華 風の味付けで炊き ます。	543 26.8
26 月	えだまめピラフ タンドリーチキン パンプキンスープ		七分つき米 オリーブ油 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ひよこまめ	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが レモン・セロリ かぼちゃ マッシュルーム	タンドリーチキン インドの鶏肉料理 です。ヨーグルトと香 辛料で肉を漬けこみ、 タンドールとぶき型 のかまどで焼きます。	538 23.8
27 火	菜めし さばのみそ焼き 野菜のごまあえ 豆腐汁		七分つき米 白いりごま 白すりごま さとう・でん粉	牛乳 炊込みわかめ さば・赤みそ 豆腐・なると だし昆布 かつお薄削り節	小松菜・しょうが ほうれんそう・もやし にんじん・だいこん しめじ・長ねぎ	菜めし 青菜を刻んでご飯に 混ぜ込みます。大根 の葉や小松菜、ほう れん草などで作るこ とができます。	561 27.5
28 水	揚げパン ポークビーンズ 人参ドレッシングサラダ		コッペパン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 白いんげんまめ 大豆・豚肩肉	セロリ・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーン	揚げパン 昭和27年、大田区 の給食調理員が欠席 した児童のために、 パンを揚げて届け させたことが始まり だそうです。	547 20.2
29 木	秋の香りごはん わかさぎのから揚げ かきたま汁 くだもの(ぶどう)		七分つき米 なたね油 さつまいも 米粉・でん粉	牛乳 鶏肉・わかさぎ たまご・豆腐 わかめ・だし昆布 かつお薄削り節	しめじ・にんじん さやいんげん・しょう が えのきたけ・長ねぎ ぶどう	秋の香りごはん 秋を感じられる食 材を使った炊き込み ご飯を作ります。ぶ どうは小平でとれた ものです。	541 22.3
30 金	とり肉とトマトの スパゲティー スパイシービーンズポテト 野菜スープ		生パスタ オリーブ油 なたね油・さとう でん粉・じゃがいも	牛乳 鶏肉・大豆 ベーコン	にんにく・セロリ たまねぎ・にんじん マッシュルーム トマト缶・キャベツ	ビーンズポテト 揚げた大豆とじゃ がいもを合わせた料 理です。特製スパ イスをまぶして味 をつけます。	546 23.7