

保護者様

校長 藤田 曉美
栄養士 高橋 麻恵

平素より学校給食へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。区の方針により9月11日(土)まで臨時休業となりました。学校給食の開始は、9月13日(月)からとなりますが、献立内容が一部変更となりましたのでお知らせします。
また、全家庭に9月1日(水)～10日(金)までの給食費の返納、9月13日(月)からリモート学習に変更したご家庭には9月13日(月)～30日(木)までの給食費の返納がございます。後日、返納についてのお知らせをいたします。

9月こんだてひょう

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	エネルギー
13月	マーボーなすどん 野菜の日 なす		ちゅうかえびサラダ パイン	牛乳、とうふ、ぶたにく だいず、みそ、えび	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら はるさめ	なす、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、にら キャベツ、もやし、こまつな	649kcal
14火	わかめだいずごはん		ししゃものいそべあげ おかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳、だいず、ししゃも たまご、あおのり、わかめ けずりぶし、とうふ、わかめ みそ	こめ、ごま、こむぎこ じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ	626kcal
15水	ミルクパン		チキンマカロニグラタン オニオンスープ	牛乳、とりにく、チーズ てほまめ、ベーコン、たまご	ミルクパン、あぶら マカロニ、こむぎこ バター	たまねぎ、しめじ、パセリ	675kcal
16木	ハヤシライス		ツナあえ フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ツナ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、バター、ごま はちみつ	しめじ、たまねぎ、にんじん にんにく、グリーンピース きゅうり、キャベツ、もやし レモン、みかん、パイン	646kcal
17金	ごはん 郷土料理 岩手		さわらのピリからやき みそドレッシングサラダ はちのへせんべいじる	牛乳、さわら、みそ、とりにく	こめ、さとう、ごま じゃがいも、あぶら なんぶせんべい	しょうが、にんにく、りんご たまねぎ、ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、コーン だいこん、ごぼう、しめじ	618kcal
21火	かきたまうどん 行事食 十五夜		フライビーンズあえ つきみだんご	牛乳、とりにく、たまご だいず、とうふ	うどん、でんぶん あぶら、しらたまご じょうしんこ、さとう	にんじん、ぶなしめじ、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし たまねぎ	602kcal
22水	キムチチャーハン		ポテトスープ やさいのナムル	牛乳、ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、もやし はくさいキムチ、ピーマン にんじん、たまねぎ、こまつな きゅうり、キャベツ、ねぎ	578kcal
24金	むぎごはん		ごもくにくじゃが ポンずあえ オレンジゼリー	牛乳、ぶたにく、なまあげ わかめ、かんでん	こめ、むぎ、あぶら こんにやく、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほししいたけ、もやし グリーンピース、きゅうり レモン汁、みかん	683kcal
27月	スパゲッティミートソース 誕生日給食		かいそうサラダ アップルケーキ	牛乳、ぶたにく、チーズ わかめ、レンズまめ、たまご	スパゲッティ、あぶら こむぎこ、ごま、さとう ごまあぶら、バター	にんにく、しょうがトマト にんじん、たまねぎ、しめじ トマト、キャベツ、きゅうり こまつな、コーン、りんご	661kcal
28火	ごはん		いかのてりやき もみじサラダ かきたまじる	牛乳、たまご、いか、とうふ	こめ、さとう、でんぶん あぶら	しょうが、かき、キャベツ ブロッコリー、きゅうり 赤ピーマン、にんじん たまねぎ、こまつな	577kcal
29水	チーズパン		とりにくのパーベキューソース キャロットドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳、とりにく	チーズパン、でんぶん あぶら、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、こまつな、りんご	660kcal
30木	ごもくチャーハン		ワンタンスープ いもとこざかなのあまからあげ	牛乳、えび、ぶたにく たまご、かえりにぼし だいず	こめ、あぶら、さとう ワンタン、さつまいも でんぶん、ごま	たけのこ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、ねぎもやし グリーンピース、こまつな	674kcal

今月の給食目標 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

※新型コロナウイルス感染症の対応で献立変更等がある場合があります。

足立区の取組：「ひと口目は野菜から！！」

いただきます！



《 食べ物の栄養のはたらきを知ろう！ 》

赤の仲間

たんぱく質・無機質（カルシウム）



じょうぶからだ
丈夫な体!
(おもに体をつくる)

黄の仲間

炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

緑の仲間

ビタミン・無機質



元気ニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

★ 今月の給食について ★

21日(火)行事食 十五夜
「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。
みたらしたんごを作ります。

「十五夜」ってなあに？

おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気が澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物

