

9がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 岩淵 和行
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
3 火	あげパン (きなこ)	かぼちゃサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう, きなこ, あつけずり, とりひきにく	ミルクパン,あげあぶら, じょうはくとう,さんおんとう, エッグケアマヨネーズ, サラダあぶら,でんぶん	かぼちゃ,たまねぎ, きゅうり,あかパプリカ, しょうが,ながねぎ, にんじん,きゃべつ,こまつな	595 kcal 22.9 g 29.4 g 2.6 g	季節の食材 かぼちゃ 
4 水	さんまの かばやきどん	ハムともやしのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう, さんまひらき,ロースハム, あつけずり,なまあげ, あかみそ,しろみそ	こめ, でんぶん,こむぎこ, あげあぶら,さんおんとう, サラダあぶら,じゃがいも	もやし,にんじん, こまつな,きゃべつ, たまねぎ	702 kcal 25.0 g 29.1 g 2.4 g	季節の食材 さんま 
5 木	ひやしとうにゅう たんたんうどん	アーモンドとにぼしのあまから くだもの(なし)	ぎゅうにゅう, ちようせいとうにゅう, あかみそ,ぶたひきにく, だいた,かえりにぼし	ねりごま,しろすりごま, ごまあぶら,れいとううどん, アーモンド,あげあぶら, さんおんとう	しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこみず,ほししいたけ, もやし,にんじん,こまつな, なし	646 kcal 31.6 g 28.4 g 2.4 g	季節の食材 なし 
6 金	タコライス	アーサじる サーターアンダギー	ぎゅうにゅう,ぶたレバー, ぶたひきにく,サラダチーズ, けずりぶし,もめんどうふ, あおさ,ちようりようぎゅうにゅう	こめ,こめつむぎ, サラダあぶら,さんおんとう, こむぎこ,むえんバター, くらさとう,あげあぶら	にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, きゃべつ	662 kcal 26.4 g 22.3 g 2.2 g	沖縄の料理 
9 月	ふきよせごはん	きつかわし すましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう,とりこまにく, だいた,ぶたひきにく, おしどうふ,たまご, あつけずり,カットわかめ	こめ, さつまいも, さんおんとう, でんぶん,まめふ	にんじん,ぶなしめじ,しょうが, にんにく,たまねぎ,えのきたけ, れいとうホールコーン,こまつな, たけのこみず,ながねぎ, れいとうみかん	635 kcal 26.2 g 18.0 g 2.5 g	重陽の節句 
10 火	さけとこまつな のチャーハン	チョップドサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう, さけ,ちりめん, たまご, とりこまにく	こめ, サラダあぶら,ごまあぶら, さんおんとう,アーモンド, えんどうはるさめ	ながねぎ,こまつな,きゃべつ, きゅうり,あかパプリカ, れいとうホールコーン, えだまめ,たまねぎ,にんじん, もやし,しょうが	553 kcal 26.3 g 17.7 g 2.2 g	季節の食材 さけ 
11 水	パンプキンパン	ポテトとまめのグラタン やさいたつぷりスープ	ぎゅうにゅう, ちようりようぎゅうにゅう, ベーコン,とりこまにく, かんそうしろいんげんてぼうまめ, ピザチーズ,ぶたももにく	パンプキンパン, サラダあぶら, バター,こむぎこ, じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ, あかパプリカ,パセリ,にんじん, えのきたけ,たけのこみず, きゃべつ,かんそうきくらげ, れいとうホールコーン,こまつな	596 kcal 27.7 g 25.8 g 3.1 g	栄養バランス よく食べましょう。
12 木	ごはん	さかなのあずまに ちりめんおひたし とうがんにいりみそしる	ぎゅうにゅう,ソイ, なまあげ,ちりめん, あつけずり,カットわかめ, あかみそ,しろみそ,たまご	こめ, でんぶん,こむぎこ, あげあぶら,さんおんとう	しょうが,きゃべつ, にんじん,こまつな, とうがん,たまねぎ, ながねぎ	603 kcal 26.8 g 20.3 g 2.3 g	季節の食材 とうがん 
13 金	いかいり ソースやきそば	スパイシーポテト くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう, いか, ぶたこま, だいた	むしちゅうかめん, サラダあぶら, じゃがいも,でんぶん, あげあぶら	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ, ほししいたけ,きゃべつ, ぶどう	579 kcal 23.3 g 20.1 g 2.6 g	季節の食材 ぶどう 
17 火	さといもの たきこみごはん	ししゃものいそべあげ からしあえ みそしる	ぎゅうにゅう,とりこまにく, ししゃも,あおのり,あつけずり, なまあげ,カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,サラダあぶら, さといも,さんおんとう, こむぎこ,あげあぶら, じゃがいも	にんじん,きゃべつ, もやし,こまつな, たまねぎ,ながねぎ	575 kcal 23.5 g 20.4 g 2.6 g	十五夜 
18 水	はちみつレモン トースト	ぶたにくとまめのトマトに えびいりちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン,ぶたこま, かんそうしろいんげんてぼうまめ, こなチーズ,れいとうむきえび	しょくパン,バター,はちみつ, じょうはくとう,サラダあぶら, じゃがいも,えんどうはるさめ, さんおんとう,ごまあぶら	レモン,にんにく, たまねぎ,にんじん, なす,きゃべつ, もやし,こまつな	582 kcal 24.6 g 24.0 g 1.8 g	季節の食材 なす 
19 木	チキン カレーライス	フレンチサラダ アロエパインヨーグルト	ぎゅうにゅう, とりももにく, こなチーズ, プレーンヨーグルト	こめ,こめつむぎ, サラダあぶら,こむぎこ, はちみつ,じゃがいも, さんおんとう,オリーブあぶら	たまねぎ,しょうが,にんにく, にんじん,きゃべつ,こまつな, れいとうホールコーン, パインかん	684 kcal 20.8 g 21.1 g 2.1 g	季節の食材 しょうが 
20 金	ごはん	さばのみそに ゆずこしょうあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう, さば,しろみそ, あつけずり, カットわかめ,たまご	こめ, さんおんとう, でんぶん	しょうが,もやし, にんじん,こまつな, たけのこみず, きゃべつ,たまねぎ	567 kcal 26.0 g 18.5 g 2.6 g	和食の献立 
24 火	ごはん のりのつくだに	ぎんさわらのこうみやき わさびあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう,もみのり, ぎんさわら,あつけずり, あぶらあげ,もめんどうふ, あかみそ,しろみそ	こめ, さんおんとう, サラダあぶら, こんにやく	しょうが,ながねぎ, もやし,ぶなしめじ, こまつな,ごぼう, にんじん,だいこん	556 kcal 27.6 g 16.5 g 2.6 g	海苔の佃煮は、給食でも人気♪ごはんがすすみます。
25 水	セルフクロquette バーガー	コールスローサラダ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, かんそうレンズまめ, とりこまにく,もめんどうふ, たまご	むえんまるパン,じゃがいも, かんそうマッシュポテト, サラダあぶら,こむぎこ, かんそうパン,あげあぶら, さんおんとう,でんぶん	たまねぎ,きゃべつ, にんじん,きゅうり, れいとうホールコーン, ぶなしめじ,こまつな	632 kcal 29.4 g 24.8 g 2.4 g	クロquetteは、給食室で手作りしています。自分でパンにはさみましよう。
26 木	アマトリチャーナ	ツナポテトサラダ はちみつアーモンドケーキ	ぎゅうにゅう,ベーコン, こなチーズ,ツナオイルづけ, かんそうひよこまめ,たまご, ちようりようぎゅうにゅう	ペネ,オリーブあぶら, じゃがいも,さんおんとう, サラダあぶら,こむぎこ, アーモンド,じょうはくとう, はちみつ,むえんバター	たかのつめ,にんにく, たまねぎ, トマトホールかん, きゅうり,あかパプリカ	714 kcal 24.6 g 31.4 g 2.0 g	はちみつアーモンドケーキは、辰沼小で初めて出すメニューです。
27 金	ねぎしお ぶたどん	かみなりじる チョコタッフィー	ぎゅうにゅう,ぶたこま, あつけずり,おしどうふ, あぶらあげ,いとけずり, いりだいた	こめ, ごまあぶら,さんおんとう, でんぶん,しろいりごま, こんにやく	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ, レモン,はねぎ, ごぼう,だいこん,こまつな	659 kcal 29.7 g 22.4 g 2.5 g	チョコタッフィーは、チョコ味の甘い豆です。
30 月	わかめごはん	ツナいりたまごやき ひじきのにも みそしる くだもの(かき)	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ, ツナオイルづけ,たまご, めひじき,あぶらあげ,だいた, あつけずり,カットわかめ, なまあげ,あかみそ,しろみそ	こめ,さんおんとう, サラダあぶら, いとこんにやく, じゃがいも	しょうが,にんじん, たまねぎ,きゃべつ, こまつな, かき	644 kcal 26.7 g 22.3 g 2.7 g	季節の食材 柿 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

9月の給食目標 食事と運動の関わりについて知りましよう。
<重点目標 上手にはしを使ってバランスよく食べましよう。>