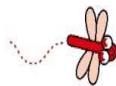


9月給食献立予定表

新座市立東野小学校

| 日付 | 献立名 | お も な 食 品 | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | そのほか | |
| 3 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 637 |
| | バンバンジー麺 | とり肉 | 中華めん ごま油 ごま さとう | きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが | 酒 塩 こしょう 醤油 酢 ラー油 みりん 鰹節 鯖節 | |
| | ゼリー入りフルーツポンチ | | さとう ゼリー(りんご・ ぶどう・もも・豆乳) | 黄桃缶 りんご缶 バイン缶 | ぶどう酒 寒天 | 23.2 |
| 4 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 570 |
| | 豚キムチ丼 | ぶた肉 | 米 麦 ごま油 | キムチ 玉ねぎ にはら | 酒 塩 こしょう 醤油 | |
| | ツナと野菜の中華サラダ | ツナ ひじき | 米サラダ油 ごま油 | もやし 大根 キャベツ | 醤油 酢 | 25.2 |
| 5 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 576 |
| | チリコンカンドック | とり肉 大豆 チーズ | コッペパン 米サラダ油 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ セロリー | ナツメグ オールスパイス こしょう チリパウダー ぶどう酒 塩 醤油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース | |
| | ABCスープ | とり肉 | マカロニ 米サラダ油 | マッシュルーム キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん | ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら | |
| | パインゼリー | | パインゼリー | | | |
| 8 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 627 26.5 |
| | 夏野菜のミートビーンズ スパゲティ | ぶた肉 チーズ 大豆 | スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー なす コーン | ぶどう酒 トマトピューレ 塩 ケチャップ 中濃ソース 醤油 ウスターソース こしょう | |
| | フレンチサラダ | | オリーブ油 米サラダ油 | パセリ キャベツ きゅうり にんじん | ぶどう酒 塩 こしょう 酢 | |
| 9 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 673 24 |
| | 枝豆ご飯 | ちりめんじゃこ | 米 麦 ごま油 | 枝豆 | 酒 塩 昆布 | |
| | さばの竜田揚げ | さば | でん粉 薄力粉 なたね油 | しょうが | 酒 醤油 | |
| | ごまみそ和え | | 三温糖 ごま | もやし 小松菜 にんじん | 醤油 みそ みりん | |
| 10 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 571 26.9 |
| | フラワーロール(パン) | フラワーロール | | | | |
| | 白身魚のマリネ | メルルーサ とり肉 | 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 米サラダ油 | 切干大根 玉ねぎ トマト きゅうり | 塩 こしょう ぶどう酒 酢 | |
| | ポパイスープ | とり肉 卵 | 米サラダ油 じゃがいも | 玉ねぎ ほうれん草 | 塩 こしょう 醤油 酒 鳥がら | |
| 11 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 580 21.5 |
| | ハムとたまごのピラフ | ハム 卵 | バター 米サラダ油 米 麦 | 玉ねぎ にんじん ピーマン | ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 | |
| | ミネストローネ | とり肉 | じゃがいも 三温糖 マカロニ 米サラダ油 | にんにく トマト 玉ねぎ にんじん | 中濃ソース 醤油 塩 こしょう ぶどう酒 鳥がら | |
| 12 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 612 21.4 |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | なすのコチュジャン炒め | ぶた肉 | じゃがいも なたね油 ごま油 さとう ごま油 | なす 玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん にんじん | 酒 醤油 酢 ラー油 こしょう コチュジャン 塩 | |
| | きゅうりの中華和え | | こんにゃく 三温糖 ごま油 | にんじん きゅうり | 酒 醤油 塩 唐辛子 | |
| 16 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 578 28.4 |
| | まごわやさしいごはん | とり肉 ひじき 油あげ 大豆 しらす干し | 米 米サラダ油 三温糖 さつまいも ごま | にんじん 干し椎茸 | 醤油 みりん 酒 | |
| | とり肉のおろしソースかけ | とり肉 | でん粉 なたね油 | 大根 | みりん 酒 醤油 酢 | |
| | おかか和え | かつお節 | 三温糖 | もやし 小松菜 にんじん | 醤油 | |
| 17 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 591 24.1 |
| | チャーハン | ぶた肉 なたね油 卵 | 米 麦 ごま油 米サラダ油 | にんにく 長ねぎ にんじん | 醤油 塩 こしょう | |
| | ワンタンスープ | とり肉 | ワンタン ごま油 | もやし 干し椎茸 小松菜 にんじん 長ねぎ | 醤油 塩 こしょう 酒 鰹節 鯖節 | |
| | 手作りりんごゼリー | | さとう | りんごジュース | 寒天 | |
| 18 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 666 24.2 |
| | 黒パン | | 黒パン | | | |
| | ポテトのチーズソースがけ | ハム チーズ 牛乳 | じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 クリーム | パセリ | 塩 こしょう ぶどう酒 | |
| | トマトと卵のスープ | とり肉 卵 | 米サラダ油 | セロリー トマト 小松菜 | 塩 こしょう 酒 鳥がら | |
| 19 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 630 24.2 |
| | スタミナ丼 | ぶた肉 | 米 麦 米サラダ油 三温糖 でん粉 | しょうが にんにく にんじ ん 玉ねぎ ピーマン | 豆板醤 酒 醤油 甜面醬 塩 | |
| | 五日春雨スープ | とり肉 | 米サラダ油 はるさめ ごま油 | たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 | 酒 醤油 塩 こしょう 鰹節 鯖節 | |
| | ぶどう(きよほう) | | | ぶどう | | |
| 22 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 624 22.3 |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | チキンカレー | とり肉 | じゃがいも 薄力粉 なたね油 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ アップルソース | ぶどう酒 ケチャップ カレー粉 ウスターソース 醤油 こしょう 塩 オールスパイス 鳥がら | |



9月給食献立予定表

新座市立東野小学校

| 日付 | 献立名 | おもな食品 | | | | エネルギー (kcal) タンパク質 (g) |
|-----------|--------------|-------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | そのほか | |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス | 米サラダ油 さとう | サラダこんにやく キャベツ きゅうり コーン | こしょう 醤油 酢 | |
| 24 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 600 26.6 |
| | わかめゆかりごはん | ちりめんじゃこ わかめ | 米 麦 | しそ | 塩 酒 | |
| | ぶた肉のかりんあげ | ぶた肉 | 薄力粉 でん粉 なたね油 | しょうが | 酒 醤油 | |
| | ツナと野菜のさっぱり和え | ツナ | 三温糖 | きゅうり にんじん キャベツ 切干大根 | 醤油 酢 | |
| 25 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 585 25.1 |
| | 麦ご飯 | | 米 麦 | | | |
| | まぐろと小松菜の甘辛炒め | まぐろ 大豆 | でん粉 なたね油 三温糖 | しょうが 小松菜 | 酒 醤油 みりん | |
| | 大根のみそ汁 | わかめ 豆腐 | | 大根 | みそ 煮干 酒 | |
| 26 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 562 26.3 |
| | 和風きのこスパゲティ | ベーコン のり | スパゲティ バター 米サラダ油 | にんにく 玉ねぎ にんじん しいたけ エリンギ ぶなしめじ | 塩 ぶどう酒 こしょう 醤油 | |
| | 焼きにくサラダ | ぶた肉 | ごま油 米サラダ油 | もやし こんにやく さやいんげん にんじん | 塩 こしょう 醤油 酒 酢 | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| 29 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 634 23.8 |
| | きなこ揚げパン | きな粉 | ツイストパン なたね油 三温糖 | | 塩 | |
| | ポトフ | ぶた肉 ウィンナー | じゃがいも | にんじん 玉ねぎ キャベツ | 酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら | |
| 30 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 579 25.5 |
| | カレーコーンそばろ丼 | とり肉 大豆 | 米 麦 三温糖 米サラダ油 | にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん | みりん 醤油 カレー粉 | |
| | さつま汁 | 豆腐 とり肉 | 米サラダ油 さつまいも | 干し椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく にんじん | 酒 みそ 煮干 昆布 | |

※天候不良等により、食材等を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

【行事食・旬の食材等】

9月16日 敬老の日にちなんだ料理「まごわ(は)やさしいごはん」



「まごわ(は)やさしい」とは、「和の食材の頭文字を覚えやすくごろ合わせにした合言葉」であり、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活を送ることができると言われています。意識的に取り入れることで、不足しがちな栄養素を取り入れることができます。ぜひこの合言葉を覚えて、ご家庭での料理づくりの参考にしてみてください。



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「じゃがいも」です。



野火止に住む須田農園さんの野菜を毎月使用しています。須田さんが育てる野菜は、野菜がピンとして新鮮でみずみずしくて、おいしいです。

※今季のじゃがいもは、全国的に不作のようです。須田農園さんでは、昨年よりも作付けを増やしたようですが、6月の雨不足と暑さの影響により収穫は昨年と比べてだいぶ減り、小ぶりサイズが多いそうです。じゃがいもだけでなく、他の野菜にも影響があると伺っています。給食では、収穫された貴重な野菜を大切に扱い、子供たちには農家さんの苦勞を感じ、おいしく味わっていただけたらと感じます。