

令和4年度 9月 こんだてひょう



中野区立中野第一小学校

日	献立名	牛乳	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	1献立	
						たんぱく質	脂質
1 木	チキンカレー	○	鶏肉	米,麦油,じゃがいも,小麦粉,ソフトマーガリン	にんにく,しょうが,玉葱,セロリー,にんじん	746	kcal
	おまめとひじきのサラダ		大豆,青大豆,まぐろ缶	油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	22.1	g
	キャロットゼリー		アガー	上白糖	にんじんジュース,りんごジュース	22.2	g
						111.0	g
2 金	みそびビンバ	○	鶏肉,大豆,みそ	米,三温糖,ごま,ごま油,油	にんじん,もやし,こまつな,にんにく,しょうが	588	kcal
	パリパリワンタンサラダ		ちりめんじゃこ	ワンタンの皮,油,三温糖,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,玉葱	20.5	g
	ちゅうかわかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	緑豆はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	20.5	g
						78.0	g
5 月	なつやさいのみそいためどん	○	★豚肉,みそ,テンメンジャン	米,三温糖,ごま油	なす,ピーマン,にんじん,にんにく,しょうが	574	kcal
	はるさめスープ		★豚肉	緑豆はるさめ,油,ごま油	にんじん,ねぎ,もやし,椎茸,はくさい,しょうが	20.5	g
	りんごゼリー		アガー	上白糖		13.3	g
						81.6	g
6 火	ごはん	○		米,麦		612	kcal
	さかなのてりやき		しろさけ	三温糖,油	しょうが	27.7	g
	こんぶとさつまあげのいためもの		刻み昆布,さつま揚げ	しらたき,油,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	14.9	g
	やさいたっぷりみそしる		みそ	じゃがいも	しめじ,だいこん,ねぎ,こまつな	88.5	g
7 水	もちもちきなこあげパン	○	きな粉	米粉パン,油,上白糖		660	kcal
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ,まぐろ缶	ごま,上白糖,油	にんじん,キャベツ,こまつな	30.1	g
	ポトフ		★ベーコン,★豚肉,★ウィンナー	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが	29.3	g
						69.5	g
8 木	ごはん	○		米,麦		580	kcal
	ひじきふりかけ		ひじき,かつお加工品	ごま,油,三温糖		21.7	g
	にくじゃが		★豚肉,揚げボール	こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	12.8	g
	もやしとコーンのおかかあえ		おかか		もやし,こまつな,とうもろこし缶	92.1	g
9 金	わかめごはん	○	わかめ,ごはんのもと	米,麦		669	kcal
	きっかしゅうまい		★豚肉	しゅうまいの皮,ごま油,かたくり粉	玉葱,たけのこ,しょうが	26.1	g
	きくのおひたし				きくの花,ほうれんそう,にんじん,もやし	17.6	g
	すましじる		豆腐,ちらし蒲鉾		しいたけ,みつば	100.3	g
	きっかみかん				温州蜜柑		
12 月	きつねうどん	○	油揚げ,鶏肉	うどん,三温糖	ほうれんそう,ねぎ	625	kcal
	ごぼうサラダ		じゃがいも,三温糖,ごま エッグフリーマヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり	23.3	g	
	おつきみだんご		豆腐,きな粉	白玉粉,黒砂糖,上白糖	かぼちゃ	23.2	g
						78.9	g
13 火	ごはん	○		米,麦,胚芽精米		606	kcal
	かじょうどうふ		★豚肉,生揚げ,赤みそ	なたね油,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,椎茸,玉葱,たけのこ キャベツ,グリーンピース	24.7	g
	わかめスープ		鶏肉,わかめ,豆腐	ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,ねぎ	20.2	g
						78.4	g
14 水	チリビーンズライス	○	鶏肉,大豆	米,麦,油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん マッシュルーム,トマト缶	657	kcal
	わかくさポテト			じゃがいも	パセリ	24.7	g
	コーンとあおなのスープ		鶏肉	油,かたくり粉	チンゲンツァイ,にんじん,玉葱,ねぎ とうもろこし缶	17.8	g
						96.4	g
15 木	こうやめし	○	油揚げ,凍り豆腐	米,胚芽精米,麦,油,三温糖	にんじん	557	kcal
	くきわかめのサラダ		青大豆,くきわかめ	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	19.8	g
	なめこのみそしる		みそ		なめこ,ねぎ,だいこん	18.8	g
	くだもの				なし	75.9	g
16 金	ぶたにくのすきやきうどん	○	★豚肉,生揚げ	米,麦,じゃがいも,しらたき,油,三温糖	えのきたけ,にんじん,はくさい,ねぎ	644	kcal
	かいそうサラダ		わかめ	油,三温糖	キャベツ,きゅうり	27.6	g
	むらくもじる		鶏肉,★たまご,豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	22.8	g
						79.5	g

日	献立名	牛乳	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	1献立ごとのたんぱく質	
						脂質	炭水化物
20 火	いろいろやさしいピラフ	○	★ベーコン	米、ソフトマーガリン、油	にんじん、玉葱、とうもろこし缶 マッシュルーム、パセリ	636	kcal
	マカロニサラダ		まぐろ缶	マカロニ、油、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱	18.9	g
	カブとポテトのスープ		鶏肉	じゃがいも、油	かぶ、玉葱、マッシュルーム、セロリー	22.7	g
	れいとうみかん				冷凍みかん	88.3	g
21 水	ごはん	○		米、麦		618	kcal
	ナムル			三温糖、ごま油、ごま	にんじん、もやし、こまつな	27.4	g
	あつあげとぶたにくのみそいため		★豚肉、生揚げみそ	三温糖	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、椎茸	20.2	g
						78.7	g
22 木	ごはん	○		米、麦		585	kcal
	さかなのごまだれがけ		鯖	上白糖、ごま、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	28.8	g
	のりサラダ		のり		ほうれんそう、にんじん、キャベツ	14.7	g
	とんじる		★豚肉、豆腐、大豆みそ	じゃがいも、こんにゃく、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	81.0	g
26 月	キムチチャーハン	○	★豚肉	米、胚芽精米、麦、油、三温糖、ごま油	キムチ漬け、ねぎ	71.9	kcal
	はるまき		★豚肉	はるさめ、ごま油、かたくり粉、春巻きの皮、小麦粉、油	たけのこ、椎茸、にんじん、しょうが	27.1	g
	もやしとぶたにくのスープ		★豚肉	油、かたくり粉	にんにく、もやし、にんじん、きょうな	27.5	g
						86.0	g
27 火	ごはん	○		米、麦		661	kcal
	てづくりふりかけ		ちりめんじゃこ、おおか、あおのり	ごま		26.5	g
	あつあげとやさいのそぼろ		生揚げ、★豚肉	油、三温糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、たけのこ、さやえんどう	23.3	g
	わかめとツナのあえもの		わかめ、まぐろ缶	油	キャベツ、こまつな、とうもろこし缶	83.3	g
28 水	ミルクパン	○		ミルクパン		594	kcal
	とりのバーベキューやき		鶏肉	油	しょうが、にんにく、玉葱、りんご	27.4	g
	コールスローサラダ		★プレスハム	油	キャベツ、にんじん、きゅうり	27.3	g
	やさいスープ		鶏肉	油	にんじん、玉葱、キャベツ、さやいんげん、セロリー、しょうが、ねぎ	58.1	g
29 木	こぎつねごはん	○	★豚肉、鶏肉、油揚げ	米、油、三温糖	にんじん、しょうが、さやいんげん	67.7	kcal
	ししゃものサクサクあげ		ししゃも	小麦粉、かたくり粉、油		28.5	g
	やさいのゆかりあえ		かつお加工品	ごま油	キャベツ、きゅうり、ゆかり	28.0	g
	とうふじる		鶏肉、豆腐、わかめ		にんじん、椎茸、ねぎ	73.3	g
30 金	コーンバターライス	○		もち米、麦、★バター	とうもろこし缶	66.3	kcal
	ミートボール		★豚肉、おから、豆腐	小麦粉、三温糖	玉葱、しょうが	26.2	g
	ツナサラダ		まぐろ缶	油	にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱	21.0	g
	マカロニスープ		★ウィンナー、ひよこめ	マカロニ	玉葱、キャベツ、こまつな、セロリー、とうもろこし缶、マッシュルーム	88.6	g

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としは9月15日（木）を予定しています。お手数ですが残高の確認をお願いいたします。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	634	25	20.9	355	100	2.4	3.1	259	0.41	0.51	33	4.7	2.4
基準値	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

9月の献立から

9月9日は五節句のうちのひとつ「重陽の節句」です。五節句は季節の変わり目にその邪気を払い、無病息災を願う年間行事のことをいいます。9月9日の「重陽の節句」は別名「菊の節句」とも呼ばれており、菊の花を浮かべたお酒を飲み無病息災や長寿を願います。9日の給食では菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」や「菊花みかん」、菊の花が入ったおひたしをいただきます。

また、9月10日は十五夜になります。この頃は空気が澄んでいて月が美しく見えるため、月を観賞するようになりました。江戸時代にはこの風習が作物の収穫祭と結びついて庶民の間にも広まり、豊かな実りの象徴としてお供え物をして感謝するようになりました。10日は土曜日のため、12日の給食で「お月見だんご」をいただきます。かぼちゃを練り込んだお月様色のきれいなおだんごです。