

9がつ こんだて よていひょう

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立大沢台小学校

日・曜	こんだて		ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
	牛乳	しゆしよく	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちょうしをととのえる		
1金	○	むぎごはん	とりにくとろろたまごのサッパリに やさしいソテー しおとんじる	ぎゅうにゅう、とりにく、 うすたまご、ベーコン、 ぶたにく、あぶらあげ	こめ、おおむぎ、さとう、 あぶら、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、にら、ごぼう、たまねぎ、 ばんのうねぎ	595 kcal 25.5 g
4月	○	こぎつねごはん	やさしいしゃも そくせきづけ さつまじる	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 あぶらあげ、しゃも、 ぶたにく	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、こんにやく、 さつまいも	しょうが、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、ごぼう、 だいこん、ねぎ	601 kcal 27.1 g
5火	○	ごもくあんかけめん	あおのりまめポテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 さつまあげ、かまぼこ、いか だいたす、あおのり	ちゅうかめん、あぶら、 てんぷん、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、もやし、はねぎ、 れいとうみかん	587 kcal 25.2 g
6水	○	コッペパン りんごジャム	さけのオニオンガーリックソース ポテトポロネーズ コーンとまめのスープ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、 しろいんげんまめ	コッペパン、あぶら、 さとう、バター、パンこ、 じゃがいも、 コーンスターチ	りんごジャム、にんにく、しょうが、 たまねぎ、パセリ、にんじん、 セロリー、エリンギ、 クリームコーン	595 kcal 30.3 g
7木	○	かわりチャーハン	とうふのちゅうかいため パンパンジー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、むきえび、 ソフトチキン	こめ、おおむぎ、あぶら、 さとう、てんぷん、 ごまあぶら、ねりごま	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、コーン、グリーンピース、 たけのこ、しいたけ、はくさい、 ねぎ、もやし、きゅうり	590 kcal 30.7 g
8金	○	けいはん	さかなのなんぼんづけ ちくわのからしあえ きよほう	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、あおひらす、ちくわ	こめ、あぶら、さとう、 ごま、てんぷん	しょうが、しいたけ、もやし、 ばんのうねぎ、ねぎ、キャベツ、 こまつな、きよほう	597 kcal 26.8 g
12火	○	むぎごはん	いかのたつたあげ ごますあえ やきとうふとやさしいもの	ぎゅうにゅう、いか、 ちりめんじゃこ、ぶたにく、 とうふ	こめ、てんぷん、ごま、 さとう、あぶら、 しらたき	しょうが、きりぼしだいこん、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、たけのこ、 さやいんげん	598 kcal 29.1 g
13水	○	メープルバタートースト	ポタージュスープ]ニヤとかいそうのサダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 しろいんげんまめ、チーズ、 なまクリーム、 かいそうサラダ、ツナ	はいがしよく、パン、バター、 さとう、あぶら、じゃがいも、 メイプルシロップ、こむぎこ、 こんにやく、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー、 クリームコーン、ホールコーン、 パセリ、レタス、あかピーマン、 きピーマン、にんにく、りんご	600 kcal 24.2 g
14木	○	ざっこくごはん	こおやとうふのあまだれ やさしいのこんぶあえ まいたけのみそじる	ぎゅうにゅう、こやとう、 こんぶ、とりにく、とうふ	こめ、おおむぎ、あぶら、 きび、くろまい、てんぷん、 あぶら、みずあめ、 さとう、じゃがいも	こまつな、きゅうり、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 まいたけ、ねぎ	609 kcal 20.9 g
15金	○	ポジョ・アルペハド	マカロニサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	こめ、おおむぎ、あぶら、 オリーブオイル、 じゃがいも、こむぎこ、 マカロニ、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルームとまと、 グリーンピース、キャベツ、コーン、 きゅうり、れいとうみかん	605 kcal 22.0 g
19火	○	ミックスピラフ	さかなのバーキューリスあげ キャベツのガーリックしょうゆ コンソメジュリアン	ぎゅうにゅう、とりにく、 ミナミカゴカマス、ベーコン、 ぶたにく	こめ、おおむぎ、あぶら てんぷん、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 りんご、ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、セロリー、パセリ	602 kcal 26.6 g
20水	○	ぶたにくとあつあげの みそいためどん	サンラータン なし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なまあげ、とりにく、たまご	こめ、ごまあぶら、 さとう、てんぷん、 あぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、なす、 ピーマン、きくらげ、セロリー、 ねぎ、こまつな、なし	589 kcal 24.5 g
21木	○	かきあげうどん	やさしいのごますあえ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、いか、 さくらえび、ぶたにく	さつまいも、こむぎこ、 あげあぶら、うどん、 さとう、ねりごま、 すりごま	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 アセロラゼリー	603 kcal 22.5 g
22金	○	もちげんまいごはん	おやこむし けんちんじる きよほう	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、とうふ	こめ、げんまい、あぶら、 さとう、こんにやく、 さといも	にんじん、しいたけ、たまねぎ、 さやいんげん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、きよほう	589 kcal 25.7 g
25月	○	ごはん	さかなのしおやき やさしいのナムル かんこくふうにくじゃがに	ぎゅうにゅう、さば、 ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう、しらたき、 じゃがいも、しろごま	もやし、にんじん、こまつな、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、あかピーマン	596 kcal 27.3 g
26火	○	シナモンあげぱん	フェイスジョアード グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、だいたす	はいがパン、 グラニューとう、 さとう、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリー、 とまと、さやいんげん、コーン、 キャベツ、きゅうり、りんご	611 kcal 26.4 g
27水	○	ビビンバ	トック なし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいたす、とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、しろごま、 トック	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、ほうれんそう、セロリー、 しいたけ、はくさい、はねぎ、なし	586 kcal 23.3 g
28木	○	わふうきのこの フィットチーネ	かんてんサラダ じゃこドレッシング きなこむしパン	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、きなこ、とうにゅう、 かんてん、ちりめんじゃこ	オリーブオイル、さとう フィットチーネ、 こむぎこ、あぶら、 さつまいも、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、しめじ、えのきたけ、 ピーマン、もやし、きゅうり	596 kcal 25.1 g
29金	○	わかめごはん	さかなのこうみやき ごますあえ つきみだんこじる	ぎゅうにゅう、 わかめごはんのもと、 とりにく、あぶらあげ、 とうふ、ミナミカゴカマス	こめ、おおむぎ、さとう、 ごまあぶら、しろごま、 あぶら、ねりごま、 すりごま、しらたまご	にんにく、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、はくさい、かぼちゃ	594 kcal 26.9 g

今月の
三鷹産野菜

JA東京むさしから
三鷹産野菜が届き
ます。

今月は
・たまねぎ
・じゃがいも
・ピーマン
・万能ねぎ
・なす
の予定です。

新鮮でおいしい地
場産野菜をたくさん
食べてください。

8日(金)
鶏飯(けいはん)

鹿児島県奄美地方
の郷土料理です。
鶏肉が入ったごは
んに錦糸卵をのせ
て、とりがらをとった
スープをかけて食
べます。お茶漬けに
似た料理です。

15日(金)
ポジョ・アルペハド

チリという南米にあ
る国の家庭料理で
す。クミンやオレガ
ノなどのハーブで
風味付けをする。
チキンのトマト煮込
みです。

三鷹市はチリのホ
ストタウンです。裏
面の給食日よりを
ご覧ください。

29日(金)
月見だんご汁

今年の十五夜は
9月29日です。

白玉粉でお団子を
作ってスープに入
れます。白い団子
とかぼちゃを混ぜ
た黄色いお団子の
2色の団子が入っ
たスープです。

夜はきれいな月が
見られるといいで
すね。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

9月の給食目標

食前の過ごし方を工夫しよう

給食の時間になったら、まずは机の上を片付けて手をきれいに洗いましょう。そして、給食当番に協力して、手際よく配膳ができるようにしてください。配膳がスムーズにできると給食を食べる時間も長くなります。みんなでおいしい給食が食べられるように、工夫してみましよう。