



9月 こんだて



《今月のめあて》

てわけてきちんとかたづけよう！

平成26年度

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 火	チキンライス たまごとやさいのスープ パンプキンコロッケ	○	とりにく たまご きんときまめ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	七分米 あぶら かつくりこ こむぎこ パンこ	たまねぎ グリーンピース トマト セロリー パセリ かぼちゃ にんじん	<p>2学期が始まりました。生活のリズムをしっかり戻すためには、規則正しく3食きちんと食べることが大切です。</p> <p>まだ暑さは続きますが季節は秋にむかっています。体力作りの秋。残さず食べて、じょうぶな体をつくりましょう。</p> <p>8日(月)おつきみだんご 8日は十五夜です。十五夜の月は一年の満月の中でもっともきれいな月だといわれています。むかしから十五夜には、おだんごや里芋など丸いものを月にお供えて食べる習慣があります。</p>  <p>屋上冬瓜が出来ました！ 五小では屋上緑化のために冬瓜を育てています。今年もたくさん収穫できそうです。3日の「とうがんのスープ」をはじめ、色々なお料理で登場しますので、お楽しみに！</p> <p>18日(木) 黒はんぺんのフライ 「黒はんぺん」は静岡県の郷土食です。静岡ではおでんの具材として使うことが多いですが、今回はフライにします。</p> <p>24日(水) りんご入りヨーグルトパン 29日(月) りんごのコンポート 毎年お世話になっている長野県伊那の水野さんからりんごが届きます。</p>
3 水	ジャージャーパスタ とうがんのスープ くだもの	○	ひきにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう かつくりこ	たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ グリーンピース とうがん くだもの	
4 木	ごはん のりのつくだに そうめんじる さけのおこうじやき きりほしだいこんに	ヨーグルト	のり さけ あぶらあげ ヨーグルト	七分米 さとう そうめん あぶら	だいこん にんじん モロヘイヤ ながねぎ きりほしだいこん	
5 金	ぶたキムチどん みだくさんじる こふきいも くだもの	○	とうふ ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	にんじん ながねぎ たまねぎ はくさいキムチ もやし いら だいこん くだもの	
8 月	ぶっかけきつねうどん むしどりのおんやさい おつきみだんご	○	あぶらあげ わかめ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	うどん さとう しらたまこ かつくりこ すりゴマ ごまあぶら	ながねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん きりほしだいこん	
9 火	ごはん まめじゃこ とうがのみそしる ゆでぶたのおろしポンずかけ もやしナムル	○	だいず かえりにぼし ぶたにく あぶらあげ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 かつくりこ あぶら さとう ごま すりゴマ	ながねぎ だいこん ゆず(果汁) とうがん もやし にんじん きゅうり	
10 水	ちゅうかどん わかめのスープ はるさめとひきにくのソテー くだもの	○	とりにく えび いか うずらたまご わかめ とうふ ひきにく ぎゅうにゅう	七分米 かつくりこ あぶら ごま はるさめ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな ながねぎ いら ホールコーン たけのこ くだもの	
11 木	こまつないりナン キーマカレー ABCスープ チーズポテト くだもの	○	ぎゅうにゅう ひきにく だいず ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう あぶら アルファベットパスタ じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ ブルーン	
12 金	えびクリームライス ラタウイユ えだまめ	○	えび とりにく ぎゅうにゅう チーズ だいず	七分米 あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース なす かぼちゃ カレーピーマン トマト えだまめ	
16 火	たかなそぼろどん とうふだんごのやさいスープ いりどり	○	ひきにく たまご とりにく おから とうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	七分米 こむつぶむぎ あぶら さとう すりゴマ さいいも こんにやく かつくりこ はるさめ	たかなづけ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ながねぎ キャベツ こまつな	
17 水	てづくりおかずパン(ナスミト) まめとぎょくのスープ ジャーマンポテト くだもの	○	たまご ひきにく チーズ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら おしむぎ はとむぎ じゃがいも	たまねぎ ピーマン なす にんじん さやいんげん セロリー パセリ くだもの	
18 木	わかめごはん みそしる くろはんぺんのフライ こんにやくのおかか	○	わかめ たまご さつまあげ いとけずり あぶらあげ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ ドライパンこ あぶら こんにやく さとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース こまつな	
19 金	むしおはぎ とんじる きんぴらどうふ くだもの	○	きなこ だいず ぶたにく なまあげ とうふ ひきにく ぎゅうにゅう	もち米 さとう くるすりゴマ こんにやく ごまあぶら さとう ごま かつくりこ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう さやいんげん くだもの	
22 月	さつまいもとあずきのおこわ みそしる まつかぜやき ひじきのあまからいため	○	あずき あぶらあげ ひきにく とうふ スキムミルク たまご ひじき ひきにく ぎゅうにゅう	もち米 さつまいも ごま こんにやく なまパンこ さとう ごま あぶら いとこんにやく	きりほしだいこん こまつな にんじん ながねぎ ホールコーン	
24 水	りんごヨーグルトパン コーンシチュー チリビーンズ ポイルやさ	○	ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゅう きんときまめ だいず ひきにく カットわかめ	こむぎこ さとう あぶら オリブオイル じゃがいも バター なまクリーム さとう さつまいも	りんご クリームコーン たまねぎ にんじん セロリー しめじ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース キャベツ こまつな	
25 木	ごはん すましじる さんまのしおやき おろしソース きんぴらごぼう	ヨーグルト	さんま とうふ なまわかめ ヨーグルト	七分米 さとう いとこんにやく あぶら ごま	だいこん ごぼう れんこん にんじん ながねぎ さやいんげん	
26 金	にくもりうどん ゆでやさい(かて) ちくわのにしょくあげ くだもの	○	ぶたにく ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん くだもの	
29 月	かぼちゃとチキンのカレーライス ポイルやさ りんごコンポートヨーグルトかけ	○	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こむぎこ バター あぶら さとう ひもかわこんにやく	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ セロリー キャベツ こまつな もやし りんご	
30 火	むしいなりずし とりごぼうじる にくじゃが きゅうりのかわりづけ	○	あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま じゃがいも いとこんにやく あぶら かつくりこ ごまあぶら	にんじん かんぴょう たけのこ しめじ ごぼう ながねぎ たまねぎ ほししいたけ きゅうり	

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均(中学年)

エネルギー616kcal タンパク質26.7g 脂質18.8g