



9月予定献立表

《今月のめあて》

はいぜん、だい
配膳台やふきんをきれいにしよう!

あとかた
後片づけをきちんとしよう!



平成26年度

給食回数

19 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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	ごぼうとだいずのドライカレー コンソメスープ ペジタブルソテー	○	ぶたにく だいず ベーコン ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ バター サラダゆ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ パセリ コーン こまつな	2学期が始まりました。もう少し暑い日が続きます。3食しっかり食べて夏バテしないようにしましょう。
3	水	あげパン ポトフ こんにゃくおんサラダ	○	ぶたにく ハム ひじき ぎゅうにゅう	パン せんと(洗糖) サラダゆ じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	コーン にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく セロリ もやし きゅうり	洗糖は、種子島で育ったさとうきびが原料です。最小限の処理しかされていないのでミネラルが豊富です。
4	木	しじゅうし もずくのちゅうかスープ やししやも ゴーヤチャンプルー	○	ぶたにく こぶ あぶらあげ もずくしやも たまご とうふ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ でんぶん ごまあぶら せんと	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ にがり たまねぎ しめじ	ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤ(にがり)と島豆腐で作ります。
5	金	けいはん(鶏飯) いかのてりやき かんぴょうのかおりいため	○	とりにく たまご のり こぶ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんと サラダゆ ごま ごまあぶら こんにゃく	ほしいたけ こまつな ながねぎ かんぴょう たけのこ にんじん チンゲンサイ	鶏飯は奄美大島の郷土料理です。暑い夏に食べる料理です。
8	月	やしそばごもくあんかけ もやしとらのおんやさい おつきみだんご	○	ぶたにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら でんぶん ごましらたまこ こむぎこ せんと	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイにらしゅんぎく	今日は十五夜です。給食では月に見立てたお月見団子の登場です。
9	火	にんにくライス カレーミネストローネスープ なすのグラタン くだもの	○	ベーコン とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	しちぶ米 げん米 バター パスタ サラダゆ こむぎこ パンこ	にんにくにんじん とうがんと たまねぎ キャベツ セロリ ホールトマト トマトジュース なす マッシュルーム くだもの	なすのグラタンは秋なすを素揚げにして、ホワイトソースと合わせてオーブンで焼きます。
10	水	こくとうパン ABCスープ てづくりソーセージ ジャーマンポテト	○	ぶたにく スキムミルク たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こくとうパン パスタ サラダゆ パンこ じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース パセリ	手作りソーセージは、セロリをたくさん入れたハンバーグ種をアルミホイルで巻いて、蒸します。
11	木	しんしょうがごはん すましじる さばのみそに きりほしだいこんのもの	ヨーグルト	こぶ わかめ あぶらあげ さば さつまあげ ヨーグルト	しちぶ米 むらさき米 せんと ふ こんにゃく サラダゆ	はくさい こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん	生姜は体を温めたり、胃腸の働きを高め、食欲を増進させる働きがあります。
12	金	あんかけチャーハン くきわかめのいためもの えびといかのチリソース	○	たまご ぶたにく くきわかめ あぶらあげ えび いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんと でんぶん こんにゃく ごま	ながねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ しめじ チンゲンサイ	茎わかめは、わかめの芯の部分です。食物繊維と余分な塩分を外に出してくれるアルギン酸を多く含みます。
16	火	ハヤシライス じゃこのおんやさい くだもの	○	ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 サラダゆ せんと こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ もやし チンゲンサイ くだもの	じゃこは、脳の働きをよくする、ドコサヘキサエン酸(DHA)を多く含みます。
17	水	スパゲティナポリタン ビーンズおんサラダ アメリカドッグ	○	ハム きんときまめ かまぼこ ウインナー たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ バター サラダゆ せんと こむぎこ	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ アスパラ コーン キャベツ	スパゲティは、国内産小麦粉で作ったものを使用しています。
18	木	だいずごはん もずくのすましじる とりのてりやき やさいのくみそに くだもの	○	だいず こぶ もずく はんぺん とりにく ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 せんと ごまあぶら サラダゆ じゃがいも でんぶん ごま	はくさい ながねぎ こまつな なす たまねぎ にんじん いんげん くだもの	大豆には体を作る良質のたんぱく質が多く含まれています。
19	金	あきのかおりごはん みそじる ホッケのピリッとやき ごもくきんびら くだもの	○	とりにく あぶらあげ ほっけ ぶたにく	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら せんと さつまいも サラダゆ ごま こんにゃく	しめじ にんじん キャベツ だいこん こまつな ながねぎ ごぼう くだもの	★今月の予定果物★ 梨・ピオーネ・フルーネなど
22	月	ハムポテトホットサンド ミネストローネスープ ちゅうかおんサラダ	○	ハム ぶたにく やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	パン バター じゃがいも サラダゆ マヨネーズ げん米 こんにゃく ごまあぶら せんと ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし	セロリは、南ヨーロッパ生まれで、葉にはビタミン、ミネラルを多く含みます。
24	水	ジャージャーめん じゃがいもとベーコンのあげパイ ナムル くだもの	○	ぶたにく ベーコン スキムミルク わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんと でんぶん ごま ぎょうざのかわ じゃがいも バター サラダゆ こむぎこ	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン チンゲンサイ くだもの	2年3組 だんらん給食です。
25	木	こはんじゃこふりかけ いわりのみそじる さわらのさいきょうやき あつりにしめ	○	じゃこ けずりぶし あおのり いたのり とうふ あぶらあげ さわら とりにく こうやどうふ	しちぶ米 サラダゆ せんと ごま さといも じゃがいも こんにゃく	にんじん えのき ながねぎ ごぼう いんげん	ふりかけは給食室の手作りです。
26	金	レバーソーセージカレー たくあんいためいろいろおんサラダ	○	ぶたにく レバーソーセージ だいず ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごま	たまねぎ セロリ キャベツ にんじん ピーマン もやし れんこん ごぼう コーン だいこん	たくあんは、伊豆大島で作られている塩と無農薬で育てた大根で作られているものです。
29	月	にくもりうどん もずくのかきあげ くだもの	○	ぶたにく さばぶし もずく ちくわ たまご ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら せんと ながいも こむぎこ サラダゆ	もやし ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう コーン いんげん くだもの	2年2組 だんらん給食です。
30	火	くりごはん すましじる わふうあつやきたまご ひじきとだいずのつけ くだもの	○	こぶ とりにく わかめ とうふ たまご ひじき だいず さつまあげ	しちぶ米 もち米 くり ぶ サラダゆ さといも せんと バター	はくさい ながねぎ ごぼう れんこん にんじん こまつな くだもの	2年1組 だんらん給食です。

牛乳欄 → ○牛乳

おさしの給食・食育フェスタ2014

7月26日(土) 武蔵野市民会館で行われました。
昨年より1か月早い開催でしたが、たくさんの種類の地場産夏野菜が販売されました。そして、食べ物や食生活にまつわるゲームにチャレンジするキッチンマスターや給食の試食、魚の解体ショー、手作り餃子のコーナーもあり、当日は300名を超える来場者がありました。

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

9月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。
今月の予定は…じゃが芋など

今月の平均栄養価(中学年)

エネルギー621kcal たんぱく質24.4g 脂 肪20.6g