



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27年度

給食回数 18 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	水	トマトライスミートソースかけ やさいのせんぎりスープ おうとうのヨーグルトかけ	○	ぶたひきにく だいず ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトジュース キャベツ セロリー おうとうかん	<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>18日(金)蒸しおはぎ 秋分の日をはさんで7日間を『お彼岸』といいます。今年20日は彼岸の入りです。給食では手作りおはぎを作ります。</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。4日の「とうがんのスープ」をはじめ、色々な料理に登場しますので、お楽しみに！</p> <p>24日(木) くだもの 毎年お世話になっている長野県伊那市の水野さんから梨いやりんごが届きます。秋の味覚を味わいましょう。</p>  <p>25日(金) お月見団子 27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言われていています。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>
3	木	ゆかりごはん ニラたまじる おからバーグごまみソースにびたし	○	たまご とうふ おから ぶたひきにく スキムミルク ちくわ おかか ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 かたくりこ さとう なまパンこ あぶら すりゴマ	ゆかり ながねぎ にら たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
4	金	カレーやさきそば とうがんのスープ チーズじゃがまる くだもの	○	ぶたにく たまご ダイスチーズ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな とうがん セロリー なし	
7	月	あわごはん のりのつくだに こうどうふのみそしる ふくさたまご にくじゃが	ヨーグルト	のり こうやどうふ たまご とうふ とりひきにく スキムミルク ひじき ぶたにく ヨーグルト	七分米 もちあわ さとう ごまあぶら じゃがいも いとこんにやく かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
8	火	てづくりポテトパン ピーンズシチュー ポイルやさい くだもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こむぎこ パター じゃがいも あぶら なまクリーム	にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな ごぼう きよほう	
9	水	ひやしちゅうかさそば とうがんのそぼろに えだまめ	○	ぶたにく たまご とりひきにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ	もやし にんじん こまつな きゅうり とうがん たまねぎ ほししいたけ えだまめ	
10	木	うめおかかチャーハン スーラータン いかのユーリンチーソースかけ くだもの	○	やきぶた おかか いか とりにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ながねぎ ピーマン にんじん うめぼし はくさい かんぴょう ほししいたけ デラぶどう	
11	金	ごはん なすのみそしる ゆでぶたのおろしポンずかけ ちくぜんに くだもの	○	ぶたにく とりにく さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう こんにやく ごまあぶら	ながねぎ キャベツ だいこん ゆず(果汁) にんじん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ なす にら なし	
14	月	たまごチャーハン はるさめスープ さかなのチーズはるまき ミニトマト	○	やきぶた たまご めかじき チーズ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう はるまきのかわ はるさめ	ながねぎ ピーマン さやいんげん かんぴょう にんじん キャベツ ミニトマト	
15	火	てづくりおかずハン(ナスミート) コーンシチュー にんじんのラベ くだもの	○	たまご ぶたひきにく チーズ たまご とりにく ぎゅうにゅう ツナ	こむぎこ さとう パター あぶら じゃがいも なまクリーム すりゴマ オリーブゆ	たまねぎ ピーマン なす クリームコーン にんじん セロリー マッシュルーム レモン(果汁) きよほう	
16	水	かぼちゃとチキンのカレーライス ポイルやさい くだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 こむぎこ バター あぶら さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリー キャベツ こまつな もやし ホールコーン なし	
17	木	ごまおいりざつこごはん みそしる てづくりさつまあげ やさいのゴマふうみ	○	さかなのすりみ いとこんぶ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 十五穀米 ごま さとう かたくりこ あぶら すりゴマ	ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん にら	
18	金	けんちんうどん ししゃものカリカリやさき ひじきのあまからいため むしおはぎ	○	ぶたにく あぶらあげ ししゃも ひじき ぶたひきにく きなこ ぎゅうにゅう	うどん さとも ごまあぶら さとう こんにやく もち米 すりゴマ	ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう ホールコーン さやいんげん	
24	木	バターライスホワイトソースかけ ポイルやさい くだもの	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	七分米 パター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ホールコーン りんご	
25	金	ごはん みそしる おやこに おつきみだんご	○	とりにく たまご あぶらあげ なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら さとう こんにやく しらたまご かたくりこ	にんじん たまねぎ グリーンピース きりほしだいこん ながねぎ	
28	月	さつまいもとあずきのおこわ みそしる さんましおやき おろしソース やさいのごまいため	みかんジュース	あずき とうふ さんま	もち米 さつまいも ごま さとう しらたき すりゴマ	にら ながねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ ホールコーン みかんジュース	
29	火	むしいなりずし すましじる きんぴらどうふ、ミニトマト	○	あぶらあげ とうふ ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ごまあぶら かたくりこ あられふ	にんじん かんぴょう たけのこ ごぼう さやいんげん ほうれんそう ミニトマト	
30	水	にくもりうどん ゆでやさい(かて) にしよくあげ(ししゃも・ちくわ) くだもの	○	ぶたにく ししゃも ちくわ あおのり 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 なし	

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619kcal タンパク質25.3g 脂質20.0g