

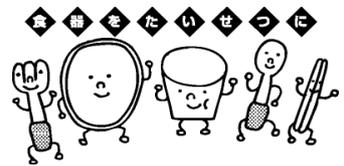


9月予定献立表

《今月のめあて》

はいげん だい ふ
配膳台や布きんをきれいにしよう!

あとかたづ
後片付けをきちんとしよう!



平成27年度

給食回数 18 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)	体の調子をとる(みどり)	
2 水	きなこあげパン ポトフ いかのパンバンジー くだもの	○	きなこ ぶたにく いか ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう(洗糖) じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	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 ながねぎ くだもの	2学期が始まりました。朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを整えるようにしましょう。
3 木	ハヤシライス ごまおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ こまつな もやし くだもの	セロリの葉は、肉の臭みを消すのに役立つので、捨てずに利用しましょう。
4 金	けいはん(鶏飯) ますのみそマヨネーズやき げんきおんサラダ	○	とりにく たまご のり とりがら こぶます だいたい ハム チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ごま マヨネーズ	ほしいたけ こまつな ながねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	鶏飯は奄美大島の郷土料理です。たつぷりスープをかけて、いただきます。
7 月	にくもりうどん ゴーヤのかきあげ くだもの	○	ぶたにく さばぶし さくらえび たまご ぎゅうにゅう	ごまあぶら せんとう 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 にがうり たまねぎ コーン くだもの	ゴーヤ(にがうり)は、沖縄県の食材でビタミンCを多く含みます。
8 火	えびとやさいのピラフ ふわふわグラタンマトあじ するめのおんサラダ	○	えび おから ぶたにく とうにゅう チーズ いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ バター こむぎこ ごまあぶら せんとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく ホールトマト アスパラ キャベツ もやし だいこん こまつな	ふわふわグラタンは、おから入りのトマト味の具に、豆乳ソースとチーズを上からかけて、オーブンで焼きます。
9 水	ミルクパン なすのハンバーグ マッシュポテト アスパラおんサラダ	○	ぶたにく とうふ ひじき スキムミルク たまご ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	パン パンこ サラダゆ じゃがいも パター	たまねぎ なす にんじん パセリ アスパラ キャベツ	なすは、90%が水分です。体の熱を取る作用があり、古くから暑氣払いによいとされています。
10 木	とりごぼうごはん もずくすましじる いかのからあげねぎソース おんやさい	○	とりにく もずく はんぺん とうふ さばぶし いか かまぼこ ヨーグルト	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう ごま サラダゆ でんぶん	ごぼう にんじん だいこん たけのこ こまつな ながねぎ キャベツ もやし いんげん	ごぼうは、薬草として中国から持ってきて、江戸時代から食べるようになったそうです。
11 金	むぎごはん マーボーどうふ チーズポテト えだまめのしおゆで	○	とうふ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう でんぶん じゃがいも	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほしいたけ にんにく パセリ えだまめ	枝豆は、「畑の肉」と呼ばれる大豆同様、良質のたんぱく質が豊富です。
14 月	スパゲティナポリタン いわしのカレーあげ ジャーマンポテト くだもの	○	ハム いわし たまご ぎゅうにゅう スキムミルク ペーコン	スパゲティ パター サラダゆ こむぎこ クラッカー パンこ じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ ねぎ くだもの	いわしは、ビタミンDを豊富に含んでいて、カルシウムの吸収率を20倍にもしてくれます。
15 火	ゆかりとじゃこのごはん もずくみそしる おからのつくねやき あおだいずのおんサラダ くだもの	○	じゃこもずく なまあげ さばぶし ぶたにく とりにく おから スキムミルク たまご かまぼこ あおだいず けずりぶし	しちぶ米 ていアミロース米 ごま じゃがいも サラダゆ せんとう でんぶん	ゆかり なす えのき こまつな ながねぎ にんじん アスパラ ピーマン キャベツ くだもの	毎日食べたい「まごは(わ)やさしい」が使われているメニューです。
16 水	こくとうパン とうがんのスープ なすのグラタン じゃがいものトマトに	○	ぶたにく とりがら とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	パン サラダゆ こむぎこ バター パンこ じゃがいも	とうがんにんじん こまつな ながねぎ なす たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトジュース パセリ	冬瓜を継続的に食べると、体脂肪の燃焼を助け、脂肪を減らす働きがあります。
17 木	しんしょうがごはん もずくじる とりのごまヨーグルトやき こもくきんびら くだもの	○	こぶ わかめ あぶらあげ とりにく ヨーグルト ぶたにく	しちぶ米 むらさき米 せんとう ふ はちみつ ねりごま こんにやく ごまあぶら	キャベツ ながねぎ レモン ごぼう だいこん にんじん こまつな くだもの	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。
18 金	きりぼしのキムチいためどんぶり かぼちゃのあまに おんやさい	○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ せんとう ごまあぶら でんぶん ごま	きりぼし だいこん はくさいキムチ にんにく しめじ たけのこ たまねぎ ながねぎ かぼちゃ もやし こまつな	カットしたかぼちゃを購入する時は、中のワタの状態が乾いてスカスカなものを選ばないようにしましょう。
24 木	むぎごはん かきたまじる ぶたのかくに のりびたく くだもの	○	たまご もずく とうふ とりにく ぶたにく かまぼこ のり	しちぶ米 おしむぎ でんぶん サラダゆ せんとう	キャベツ ながねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう たけのこ いんげん ほうれんそう しめじ くだもの	豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれ、疲れのもととなる乳酸が体にたまるのを防いでくれます。
25 金	やきそばなすみそあんかけ くわわかめ いためもの おつきみだんご	○	ぶたにく とりがら くわわかめ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん こんにやく ごましらたまこ こむぎこ	なす ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん にら もやし こまつな	27日は十五夜です。給食では、お月見だんごの登場です。
28 月	ごまだれうどん もやしとにらのおんやさい さつまいもとチーズのつつみあげ	○	ぶたにく かまぼこ スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	サラダゆ せんとう ごまあぶら でんぶん ごま ぎょうざのかわ さつまいも こむぎこ	キャベツ にんじん もやし こまつな ながねぎ にら	さつまい芋に含まれるアミラーゼは、ゆつくり加熱すると、でんぷんが糖に変わり、甘みが増します。
29 火	くりごはん みそしる さけのてりやき はるさめとだいこんのピリカラいため	○	こぶ わかめ なまあげ さばぶし さけ ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 もち米 くり せんとう サラダゆ はるさめ ごまあぶら でんぶん	はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら にんにく	栗は、長野県飯山市より届く予定です。前日にお母さま方が皮むきをしてくれます。
30 水	ハムポテトホットサンド ミネストローネスープ こんにやくサラダ	○	ハム ぶたにく とりがら ひじき ぎゅうにゅう	パン パター じゃがいも サラダゆ マヨネーズ げん米 こんにやく ごまあぶら せんとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース もやし きゅうり	こんにやくは、手でちぎって料理すると表面積が増し、味がしみ込みやすくなります。

牛乳欄 → ○牛乳

* 材料の調達都合により、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613kcal たんぱく質24.1g 脂肪20.6g

今月の予定果物

梨・ピオーネ・ブルーなど