



9月予定献立表



《今月のめあて》

手わけをして、きちんとかたづけよう！

平成29年度9月

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ん だ て	衛生 牛乳 殺菌	体をつくる(あか)			コメ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
4 月	カレーライス とうがんのそぼろに ポイルやさしい オニオンドレッシング	○	ぶたにく ヨーグルト とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 じゃがいも あぶら ちゅうりきこ パター さとう でんぷん こんにやく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうがん ほししいたけ キャベツ こまつな もやし	冬瓜 (とうがん) 完熟後皮が硬くなり、貯蔵性に優れ、丸(玉)のままなら冷暗所保管で冬まで日持ちすることから、冬瓜と呼んだそうです。 4日とうがんのそぼろ煮 材料 とうがん 200g 豚ひき肉 60g 玉ねぎ 60g にんじん 30g 干し椎茸 1g 生姜 1g サラダ油 小さじ1 砂糖 小さじ1 塩 少々 しょうゆ 小さじ1 でんぷん 少々 だし汁 大さじ2 作り方 ①とうがんは角切り。玉ねぎ・人参・生姜はみじん切り。椎茸はもどしてみじん切り。 ②鍋を火にかけ油をひき生姜・肉・玉ねぎ・人参・椎茸の順に炒め、火が通ったらだし汁調味料・とうがんを加え、最後に水とき片栗粉を入れてとろみをつける。
5 火	ひやしきつねうどん てんぷら ヨーグルトパンケーキ	○	あぶらあげ わかめ ちくわ かつおぶし のり たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん さとう すりごま ちゅうりきこ あぶら はくりきこ パター	もやし ながねぎ にんじん かぼちゃ	
6 水	てづくりおかずパン とうふとエビのケチャップに とうがんのスーラータン	○	たまご とうふ えび とりにく だしコブ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター マヨネーズ でんぷん ごまあぶら	かぼちゃ たけのこ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ キャベツ とうがん こまつな	
7 木	ふりかけごはん なすのはさみあげ おんやさしい みそしる	○	ちりめんじゃこ たまご あおのり ぶたひきにく なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら ごま さとう ばんこ ちゅうりきこ じゃがいも	にんじん なす たまねぎ キャベツ もやし こまつな れんこん	
8 金	ごはん ゆでぶたおろしポンず なすとピーマンのみそに もずくのすましじる なし	○	ぶたにく もずく かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら	ながねぎ しょうが キャベツ だいこん レモン なす かんぴょう なし ピーマン	
11 月	ごはん みそしる さといもとにくだんごのもの あおなとエリンギのソテー	○	とりにく たまご とうふ にぼし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 さといも でんぷん あぶら さとう	ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし エリンギ こまつな だいこん	
12 火	カレーうどん うずらまめに ししゃものカリカリやき やさしいとはるさめのいためもの	○	ぶたにく かつおぶし ししゃも きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう はるさめ ごまあぶら	ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう チンゲンサイ キャベツ	
13 水	てづくりきんぴらミートパン チキンクリームに イタリアンソース	○	たまご ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン	きょうりきこ パター さとう あぶら ちゅうりきこ なまくりーム じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ セロリ キャベツ マッシュルーム にんにく	
14 木	にんじんピラフ キャベツのスープ さかなのコーンピカタ あげじゃがとピーマンのトマトに	○	メルルーサ たまご ハム ベーコン かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 パター ちゅうりきこ じゃがいも オリーブゆ はるさめ	たまねぎ にんじん クリームコーン トマト ピーマン キャベツ	
15 金	きびごはん さばたつたあげ だいいずとりのにもの みそしる	○	さば だいいず コブ とりにく かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび でんぷん あぶら さとう	しょうが ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう かぼちゃ	
19 火	そうめんチャンブル じゃことおおりのたまごやき にびたし わかめのすましじる	○	ツナかん たまご あおのり ちりめんじゃこ かつおぶし なまわかめ ぎゅうにゅう	そうめん ごまあぶら あぶら さとう すりごま ふ	しめじ いら ながねぎ もやし こまつな にんじん かんぴょう	
20 水	むしおはぎ にくじゃがに とんじる プチトマト	○	きなこ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	もち米 さとう すりごま じゃがいも しらたき あぶら さといも こんにやく ごま	たまねぎ にんじん トマト だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	
21 木	とりごはん さつまいもハムカツ あおなとコーンのソテー えのきとわかめのスープ	○	とりにく ベーコン ハム たまご わかめ とうふ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 オリーブゆ はくりきこ ばんこ あぶら バター さつまいも	たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん えのきだけ ホールコーン	
22 金	スパゲティポークビーンズ ポイルやさしい オニオンドレッシング ベジタブルスープ きよほう	○	だいいず ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ちゅうりきこ パター こんにやく じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな もやし さやいんげん きよほう	
25 月	くりごはん とりのからあげ にびたし けんちんじる	○	だしコブ とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう あぶらあげ	七分米 もち米 くり さとう でんぷん はくりきこ あぶら さとう こんにやく ごま	にんにく キャベツ こまつな にんじん ながねぎ	
26 火	メキシカンライス チキンタコス チップスイリポイルやさしい ドレスッシング やさいスープ	○	とりにく だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら オリーブゆ はくりきこ はるまきのかわ こんにやく さとう	たまねぎ ホールコーン レタス さやいんげん トマト キャベツ こまつな にんじん もやし	
27 水	ごはん カレミネストローネ スコッチエッグ ポイルキャベツ しめじとほうれんそうのナムル	ゲ ョ ト	ぶたひきにく ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト しろいんげんまめ たまご	七分米 ばんこ あぶら ちゅうりきこ ごまあぶら すりごま パスタ パター	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう セロリ にんにく	
28 木	あわごはん きよほう さけのみかんゆうあんやき ちくぜんに みそしる	○	さけ とりにく こうやどうふ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ パター こんにやく ごまあぶら さとう ちゅうりきこ	みかんジュース ピーマン はくさい だいこん にんじん ごぼう きよほう たけのこ れんこん こまつな ねぎ	
29 金	てづくりおかずパン おんやさしい コーンシチュー	○	たまご ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター あぶら マヨネーズ じゃがいも なまくりーム	コーン たまねぎ ピーマン もやし セロリ マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな れんこん	

月平均栄養価 エネルギー 665kcal たんぱく質 27.3g

献立は都合により変更される事もあります。

「生活リズム」を整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れがおもな原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽