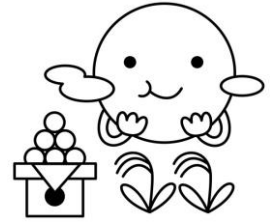


9月予定献立表

《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう！



家庭数

平成30年度

給食回数 17 回

武蔵野市立本宿小学校

| 日 曜 | こんだて | 牛乳 | つかうもの(材料) | | | コメント | ランチルーム |
|------|--|----|---|--|---|---|------------|
| | | | 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) | | |
| 4 火 | ちゅうかどん むぎはるまき ぶどう | ○ | ぶたにくいか とりがら とりにく ひじき チーズ ぎゅうにゅう | しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら はるまきのかわ こむぎこ | にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こまつな にんにく しょうが ほししいたけ くだもの | | 3-2 6-1 |
| 5 水 | なすのスパゲティーマイトソース さんしょくに あっさりやさい | ○ | ぶたにく だいたい ギゅうにゅう | スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう パター ごまあぶら | たまねぎ バセリ にんにく しょうが セロリ なす にんじん ホールトマト コーン もやし キャベツ チンゲンサイ | 6日(木) ガパオライス タイ料理です。パ ジルは市内産を使いま す。 | |
| 6 木 | ガパオライス コンソメスープ きりほしだいこんのサツとに | ○ | とりにく たまご ベーコン とりがら ギゅうにゅう | しちぶまい あぶら さとう ごま ごまあぶら | ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく パジル キャベツ にんじん バセリ きりほしだいこん きゅうり もやし こまつな | 3-1 6-2 | |
| 7 金 | しんしょうがごはん みそしる さわらのしおこうじやき ひじきのいためもの | ○ | こんぶ みそ けずりぶし さわら ひじき とりにく あぶらあげ ギゅうにゅう | しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら | しょうが なす キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん にんにく | | |
| 10 月 | くろざとうパントマトスープ なすのグラタン わふうピクルス | ○ | ベーコン とりがら とりにく スキムミルク ギゅうにゅう チーズ | パン あぶら こむぎこ パター ドライパン さとう | たまねぎ キャベツ にんじん いんげん マッシュルーム なす ホールトマト セロリ にんにく パセリ きゅうり だいこん しょうが | | |
| 11 火 | あきのかおりごはん すましじる ツナのあつやきたまご とうがんのそぼろに むぎぢゃ | | とりにく とうふ もずく ツナ ひじき たまご けずりぶし | しちぶまい ごまあぶら さとう さつまいも あぶら でんぶん | しめじ にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ こまつな とうがん しょうが ほししいたけ | 1-2 5-1 | |
| 12 水 | てづくりコーンパン あきやさいのポトフ しろいんげんまめのあまに | ○ | ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく とりがら けずりぶし しろいんげんまめ | こむぎこ さとう パター マヨネーズ あぶら じゃがいも | コーン たまねぎ なす かぼちゃ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく | 12日(水) 手作りコーンパン 給食室で2回発酵さ せた手作りパンで す。 | 1-1 5-2 |
| 13 木 | ごはん すましじる さけのちゃんちゃんやきにくじゃが | ○ | とうふ けずりぶし みそ ぶたにく ギゅうにゅう | しちぶまい あぶら でんぶん さとう パター じゃがいも むかごこんにやく | ながねぎ にら キャベツ にんじん にんにく たまねぎ こまつな ほししいたけ | 2-2 4-1 | |
| 14 金 | マーボーなすどん ゴーヤーチャンプルー | ○ | ぶたにく みそ たまご とうふ ギゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | なす たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが にがり しめじ | 2-1 4-2 | |
| 18 火 | ごはん みだくさんじる さばのみそに ひじきのにももの | ○ | ぶたにく なまあげ けずりぶし さば みそ ひじき ちくわ ギゅうにゅう | しちぶまい あぶら こんにやく ごまあぶら さとう | にんじん ながねぎ だいこん こまつな しょうが いんげん | | |
| 19 水 | けいはん いかのてりやき まめじゃこ | ○ | とりにく たまご とりがら のり いか だいたい にほし ぎゅうにゅう | しちぶまい あぶら さとう でんぶん ごま | にんじん ほししいたけ ながねぎ しょうが | 20日(木) 敬老招待会食会 2年生と一緒にラン チルームで会食しま す。 | |
| 20 木 | さつまいもごはん みそしる さんまのかばやき やきぶたカレーおんやさい なし むぎぢゃ | | こんぶ もずく とうふ みそ けずりぶし さんま やきぶた | しちぶまい さつまいも あぶら ごま でんぶん こむぎこ さとう | ながねぎ こまつな えのきたけ しょうが キャベツ もやし にんじん くだもの | 敬老 会食会 | |
| 21 金 | やきそばごもくあなか こんさいとさつまあげのもの おつきみだんご | ○ | ぶたにく とりがら さつまあげ けずりぶし とうふ ギゅうにゅう | ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こんにやく さとう しらたまこ | にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな にんにく しょうが だいこん ごぼう いんげん | 21日(金) お月見だんご 今年は24日が十五 夜です。 | |
| 25 火 | フレンチトースト とうふのそぼろに ウィンナーのトマトに | ○ | たまご ギゅうにゅう とうふ とりにく とりがら けずりぶし ウィンナー | パン さとう パター はるさめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく ホールトマト バセリ | | |
| 26 水 | ごまみそあんかけうどん カレーソーテー だいがくいも | ○ | ぶたにく みそ ギゅうにゅう | なまうどん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも みずあめ | もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ こまつな コーン | ●月平均栄養価● エネルギー 611kcal たんぱく質 25.4g 脂 肪 19.8g | |
| 27 木 | まめまめおこわ わかたけじる とりのてりやき なつやさいのにくみそに | ○ | だいたい あおだいず とうふ なまわかめ けずりぶし とりにく ぶたにく みそ ギゅうにゅう | しちぶまい もちごめ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら | ながねぎ たけのこ しょうが たまねぎ にんじん いんげん なす にんにく | | |
| 28 金 | かじょうどうふどん こんにやくのいためもの | ○ | ぶたにく なまあげ みそ ひじき ちりめんじゃこ ギゅうにゅう | しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら むかごこんにやく | たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ こまつな ごぼう | | |

※材料は全てを表示しているわけではありません。

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 ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか
しをしたりしていませんか？
しっかりと勉強して運動するためには、
食事、勉強、運動、睡眠などの
日常生活を規則正しく行って、生活
リズムをととのえることが大切です。



しっかり朝ごはん のために…

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
 - ★食べていても早食いをしている人
- こんな人は、もう少しだけ早く起き
る努力をしてみよう! たかが10分
されど10分。この10分の違いがき
みたちの朝ごはん生活をかえること
の第一歩になるよ。