

# 9月

# こんだてひょう



東久留米市立第三小学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてメモ
3 火	キャロットピラフ		七分づき米,オリーブ油	ベーコン	にんじん,たまねぎ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>9月1日 防災の日</p> </div>
	あじのクラッカーフライ		小麦粉,クラッカー,パン粉,油	あじ		
	ABCパスタスープ		ABCパスタ	鶏肉,レンズまめ	たまねぎ,キャベツ,こまつな	
	果物(梨)				なし	
4 水	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,バター,オリーブ油		にんにく,パセリ	<p>【3日】 9月1日は、防災の日です。 東久留米市で災害用として備蓄しているクラッカーを使用したクラッカーフライを出します。</p>
	ポークビーンズ		サラダ油,じゃがいも,三温糖,コーンスターチ	豚肉,白いんげんまめ,ひよこまめ,	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,トマト缶	
	イリアド レッツァ サラダ		サラダ油,砂糖	ハム	キャベツ,にんじん,きゅうり,パプリカ,にんにく	
	果物(ぶどう)				巨峰	
5 木	五穀ご飯		七分づき米,あわ,赤米,押麦,きび			<p>お好み揚げは、お好み焼きの材料で油で揚げた料理です。たっぷりのキャベツと魚介類が入っています。</p> <p>寒くなるめの野菜レシピ(パート1.1)でも紹介されています。市のホームページで検索すると過去のレシピもご覧になれます。毎年更新しているので、ぜひご覧ください。</p>
	お好み揚げ		小麦粉,油,砂糖	たこ,いか,豚肉,さくらえび,あおりの粉,卵	キャベツ,紅しょうが,ながねぎ	
	かきたま汁			豆腐,卵,鶏肉,赤みそ,白みそ	にんじん,ながねぎ,えのきたけ	
	ごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,にんじん,もやし	
6 金	マーボー豆腐丼		七分づき米,サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	豚肉,豆腐,大豆,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸	<p>寒くなるめの野菜レシピ(パート1.1)でも紹介されています。市のホームページで検索すると過去のレシピもご覧になれます。毎年更新しているので、ぜひご覧ください。</p>
	レバーのアーモンドソースあえ		でん粉,油,砂糖,アーモンド	豚レバー	しょうが,にんにく	
	切り干しナムル		ごま油,サラダ油,三温糖,白いりごま		切干し大根,にんじん,きゅうり,もやし	
9 月	もやしチャーハン		七分づき米,サラダ油,ごま油	焼き豚,卵	ながねぎ,にんじん,もやし	<p>韓国風ヤンニョムチキンは、韓国料理の一つです。コチュジャンやしょうゆ、砂糖などが入った甘辛い合わせ調味料を揚げた鶏肉にからめた料理です。</p> <p>給食では、ケチャップや砂糖などを使い、みなさんが食べやすいように辛さを調節して作ります。</p>
	韓国風ヤンニョムチキン		でん粉,油,砂糖,白いりごま	鶏肉	にんにく	
	チンゲン菜スープ		ごま油	豆腐,わかめ,鶏肉	チンゲン菜,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,たけのこ	
	カクテキ		ごま油,サラダ油,三温糖		だいこん,きゅうり,にんにく	
10 火	秋の香りご飯		七分づき米,さつまいも,砂糖	えび,鶏肉	ほんしめじ,にんじん,絹さや	<p>給食では、ケチャップや砂糖などを使い、みなさんが食べやすいように辛さを調節して作ります。</p>
	太刀魚の塩焼き			たちうお		
	沢煮椀		サラダ油,こんにゃく	豚肉,豆腐	ごぼう,にんじん,干し椎茸,ながねぎ,たけのこ	
	くだもの(柿)				かき	
11 水	ご飯		七分づき米			<p>カレーランキング2位のブラックカレーが登場します。ブラックの秘密は、ひじきを使って作っています。</p>
	ブラックカレー		じゃがいも,小麦粉,バター,サラダ油	豚肉,ひじき	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく	
	海藻サラダ		サラダ油,砂糖	海草	きゅうり,キャベツ,たまねぎ	
	フルーツパンチ		サイダー		ナタデココ,パイナップル(缶),みかん(缶),黄桃(缶)	
12 木	冷やし中華		蒸し中華めん,三温糖,サラダ油,砂糖,ごま油	焼き豚,卵	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ,しょうが	<p>9月17日は、中秋の名月です。1年で一番満月がきれいに見える日です。給食室では一つ一つ丁寧に団子を丸めて月見団子を作ります。</p>
	きびなごの唐揚げ		でん粉,油	きびなご		
	月見団子		上新粉,白玉粉,砂糖	豆腐,きな粉		
13 金	ゆかりご飯		七分づき米		ゆかり	<p>「豆豆ごまがらめ」は、ひよこ豆と大豆を使っています。豆に粉をまぶし、油で揚げて食べやすくごまだれを絡めました。</p>
	豆豆ごまがらめ		でん粉,油,三温糖,白いりごま	ひよこまめ,大豆		
	肉じゃが		サラダ油,じゃがいも,しらたき,三温糖	豚肉	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,いんげん	
	果物(冷凍みかん)				みかん	
17 水	<p>振りかえきゅうりごまひょう</p> <h2>振替休業日</h2>					
18 水	スパゲッティミートソース		スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	豚肉	にんじん,たまねぎ,にんにく,マッシュルーム,トマト	<p>今月のケーキは秋の味覚の栗とりんごを紅茶風味で米粉を使って作ります。お楽しみに。</p>
	マセドアンサラダ		じゃがいも,サラダ油,砂糖		きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	
	紅茶とりんごと栗のケーキ		米粉,バター,サラダ油,三温糖,くりの甘露煮,砂糖	卵	りんご,レモン,紅茶	

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてメモ
19 木	ご飯		七分づき米			「鮭のちゃんちゃん焼き」は漁師さんが作る北海道の郷土料理です。鮭に野菜をのせ、みそだれをかけて焼きます。
	人参ふりかけ		ごま油,砂糖,白いりごま	ちりめんじゃこ,おかか	にんじん,こまつな	
	鮭のちゃんちゃん焼き		サラダ油,バター,砂糖	さけ,赤みそ	もやし,キャベツ	
	つぼん汁		こんにゃく	鶏肉,生揚げ	だいこん,にんじん,万能ねぎ,干し椎茸	
20 金	カレーピラフ		七分づき米,オリーブ油	ウイパー	にんにく,たまねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム	ちくわのチロリアン揚げは衣に粉チーズが入っています。チーズの風味が食欲をそそります。
	コーヒーマイルク			コーヒーマイルク		
	ちくわのチロリアン揚げ		小麦粉,油(ひまわり)	竹輪,チーズ,調理用牛乳,卵		
	ミネストローネ		オリーブ油,じゃがいも,三温糖	ベーコン,豚肉,レンズまめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	
24 火	枝豆コーンピラフ		七分づき米,サラダ油,バター	ウィンナー	にんにく,たまねぎ,枝豆,コーン 	 めざましスイッチ朝ごはん
	いかのカレー揚げ		でん粉,油(ひまわり)	いか 	しょうが	
	ナッツサラダ 		アーモンド,サラダ油,砂糖	ハム	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	
	果物(りんご)				りんご	
25 水	鶏ごぼうご飯		七分づき米,ごま油,三温糖	鶏肉	しょうが,ごぼう,にんじん,いんげん	正しい配膳しよう！ ご飯は左、汁物は右、おかずは奥側の配膳ができていますか？ 給食の見本を見て、毎日正しい配膳をしましょう
	厚焼き卵		サラダ油	ツナ,卵	たまねぎ,えのきたけ	
	キャベツのごまみそ汁		白すりごま,練りゴマ	豆腐,油揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ,厚けすり節	キャベツ,ながねぎ	
	果物(冷凍パイナップル)				パイナップル	
26 木	スパイシートマトライス		七分づき米,サラダ油,コーンスターチ,三温糖	豚肉,ひよこめめ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト,トマト缶	秋の味覚、さつまいもを使ってスイートポテトを作ります。さつまいもを蒸してつぶし、生クリームやバターを入れて混ぜたものをカップに入れて焼きます。
	クラッカー入り野菜サラダ		クラッカー,サラダ油,砂糖		きゅうり,キャベツ,コーン,たまねぎ	
	スイートポテト 		さつまいも,三温糖,バター	調理用牛乳,生クリーム,卵		
27 金	豚キムチチャーハン		七分づき米,ごま油,サラダ油	豚肉 	にんじん,白菜キムチ,ながねぎ,しょうが,にんにく	学校給食で人気のキムチチャーハンは、辛みの少ないキムチを使用しています。キムチは発酵食品で、身体を守ってくれたりと温めてくれたりする効果があります。
	ししゃものから揚げ		でん粉,油(ひまわり)	ししゃも		
	春雨スープ		春雨,ごま油,白いりごま	鶏肉,豆腐	だけのこ,にんじん,きくらげ,ながねぎ,こまつな	
30 月	シナモン揚げパン 		ねじりミルクパン,油,グラニュー糖,砂糖			今月は揚げパンランキング4位のシナモンシュガー味です。シナモンはニッキ館や京都八ツ橋にも使われているスパイスで、木の皮から作られます。独特な香りを楽しんでください。
	秋鮭のシチュー		サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター	鶏肉,ひよこめめ,鮭,調理用牛乳,豆乳	たまねぎ,ほんしめじ,グリーンピース	
	ポパイサラダ		サラダ油,三温糖	ハム	ほうれんそう,きゅうり,コーン,たまねぎ	





※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※9月10日(火)に給食費の引き落としがあります。前日までに、口座の残高確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	603
たんぱく質(g)	18~32	24.9



## ..... 朝ごはんの効果 .....

<p>体や脳のエネルギーになる</p> 	<p>体温が上がる</p> 	<p>脳の動きを活発にする</p> 	<p>排便を促す</p> 
---	---	---	--

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

「朝ごはん」を食べて「脳」や「からだ」のスイッチオン！

朝ごはんは大切なエネルギー源です。

朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう！