

2022年9月分 献立表

中央区立佃島小学校

★栄養士★まだまだ曇りが続きます。好き嫌いせず、しっかり食事をして体調を整えましょう。

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	食塩相当量	
	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g	
2金 《GoTo!ーと》 北海道 冷やし中華 いもち なし	牛乳	蒸し中華めん, さとう なたね油, ごま油 じゃがいも, でんぷん	鶏肉, 卵, 牛乳	しょうが, にんじん, もやし きゅうり, なし	648	25.1
5月 《GoTo!ーと》 シンガポール 海南鶏飯 きくらげスープ 野菜の甘酢がけ ぶどうゼリー	牛乳	米, ごま油, さとう コーンスターチ, 春雨	鶏肉, 豆腐, アガー, 牛乳	しょうが, にんにく, 長ねぎ もやし, にんじん, きくらげ キャベツ, ぶどうジュース	601	21.7
30 6火 ごんにやくをしっかりと噛もう! ごはん 鯖のカレー焼き カミナリごんにやく すまし汁 柿	牛乳	米, さとう	さば, 牛乳	ごんにやく, こまつな もやし, にんじん, かき	587	21.5
7水 ガーリックトースト チリコンカン 粉ふきいも ベジタブルスープ	牛乳	食パン, マーガリン なたね油, 小麦粉 じゃがいも	大豆, 豚肉, 牛乳	にんにく, パセリ, たまねぎ にんじん, キャベツ ほうれんそう	657	29.1
8木 ごはん&じゃこピーふりかけ 豚肉と野菜の冷しゃぶ 煮干しだしみそ汁 ペイクドチーズケーキ	牛乳	米, さとう, ごま油 いりごま(白), じゃがいも	ちりめんじゃこ, 豚肉, 牛乳 わかめ, クリームチーズ, 卵	ピーマン, しょうが キャベツ, にんじん もやし, 長ねぎ, たまねぎ	655	29.6
月の行事食 9金 9月9日重陽の節句&9月10日仲秋の名月 ～菊を使った料理とお月見の定番だんご～ とん汁うどん 菊花入りお浸し& 月見だんご	牛乳	冷凍うどん, さといも なたね油, いりごま(白) さとう, 冷凍白玉だんご	豚肉, 豆腐, きな粉, 牛乳	にんじん, ごぼう, だいこん たまねぎ, ごんにやく 長ねぎ, にんにく キャベツ, きゅうり, 菊のり	615	24.8
12月 もやしのたまごあんかけそば クリスマスボートのせサラダ	牛乳	蒸し中華めん, さとう なたね油, でんぷん じゃがいも	豚肉, 卵, 牛乳	もやし, きくらげ チンゲンサイ, たまねぎ にんじん, キャベツ	641	27.6
13火 さつまいもごはん 鯖の塩焼き&大根おろし 野菜の和風サラダ みそ汁	牛乳	米, もち米 さつまいも, さとう	さば, 油揚げ, 牛乳	だいこん, こまつな もやし, にんじん えのきたけ, キャベツ	617	24.0
14水 サーモンクリームスパゲティ きのこソースのサラダ オニオンスープ	牛乳	スパゲティ, なたね油 バター, 小麦粉 ごま油, さとう	鮭, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, ブロッコリー キャベツ, にんじん えのきたけ, しめじ	613	29.2
15木 ピピンバ わかめスープ フルーツ寒天	牛乳	米, なたね油, さとう ごま油, いりごま(白)	豚肉, 大豆, わかめ 豆腐, 粉寒天, 牛乳	にんにく, ほうれんそう もやし, にんじん, 長ねぎ みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	645	24.8
16金 地産地消【小松菜を使用予定】 小松菜ごはん いかの天ぷら お浸し みそ汁 なし	牛乳	米, ごま油, いりごま(白) 小麦粉, なたね油, さといも	いか, 油揚げ, 牛乳	こまつな, もやし ほうれんそう, にんじん にら, なし	630	28.0
豆の日 20火 ちらしずし ツナのせ人参玉ねぎドレッシング おはぎ	牛乳	米, さとう, なたね油, もち米	油揚げ, 卵, 焼きのり まぐろ油漬, 牛乳, あずき	干し椎茸, にんじん, れんこん かんぴょう, さやえんどう こまつな, キャベツ, もやし スイートコーン缶, たまねぎ	662	24.2
21水 ごはん 魚のあずま煮 みそ汁 なし	牛乳	米, でんぷん, なたね油 さとう, いりごま(白) さつまいも	鮭, 牛乳	こまつな, キャベツ にんじん, しょうが, なし	609	25.3
22木 佃島カレーライス じゃこ野菜のサラダ	牛乳	米, じゃがいも, なたね油 小麦粉, バター, さとう	豚肉, パルメザンチーズ ちりめんじゃこ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, こまつな, キャベツ すりおろしりんごパック	636	20.9
26月 わかめごはん めかじきの生姜焼き バリバリサラダ きのこ汁 柿	牛乳	米, でんぷん ワンタンの皮, なたね油	炊き込み用わかめ ちりめんじゃこ めかじき, 牛乳	しょうが, キャベツ, もやし にんにく, エリンギ, しめじ えのきたけ, かき	567	25.8
27火 スパゲティマトソース ポテトのバジルサラダ りんごゼリー	牛乳	スパゲティ, なたね油 じゃがいも, さとう	豚肉, パルメザンチーズ アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく マッシュルーム(水煮) ピーマン, トマト水煮缶 キャベツ, きゅうり, りんご缶	595	24.8
28水 食べよう野菜350【児童は300】～本日給食2皿 親子丼 65g/1皿 野菜のすだちあえ 60g/1皿 スイートポテト 0g/0皿	牛乳	米, さとう, でんぷん さつまいも, バター	鶏肉, 卵, 生クリーム, 牛乳	たまねぎ, にんじん ごんにやく, もやし こまつな, すだち	649	24.8
29木 ごはん 麻婆豆腐 春雨と野菜の中華サラダ	牛乳	米, なたね油, さとう でんぷん, ごま油, 春雨	豆腐, 豚肉, 大豆, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, 干し椎茸 にんにく, しょうが, キャベツ チンゲンサイ, にんじん	627	27.0
30金 さんまのひつまぶし 野菜の豆板醤だれあえ けんちん汁 なし	牛乳	米, でんぷん, なたね油 さとう, いりごま(白) ごま油, さといも	さんま, 豆腐, 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ もやし, にんじん, だいこん ごぼう, ごんにやく, 長ねぎ, なし	604	20.2

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

噛ミング30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
9月6日火曜日 **カミナリごんにやく**

熱々の鍋(給食では釜)に大ききちぎったごんにやくを炒め時の音がカミナリのような音が出るのでカミナリごんにやくと呼んでいます。ごんにやくに調味料を炒りつけた料理です。かみ切りにくいごんにやくをしっかりと噛みましょう。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgPAE)	B1 (mg)	B2 (mg)		C (mg)
月平均	624	16.2	27.4	2.2	323	92	2.3	253	0.37	0.54	34	6.5
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5



「豆の日」
9月は小豆

あずきの名の由来は、江戸時代の学者、貝原益軒の『大和本草』に、「あ」は「赤色」、「つき」及び「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤くて煮ると皮が破れて豆が崩れやすいことから「あずき」になったと書かれているそうです。