



9かつのこんだてひょう(17回)



足立区立扇小学校

| 日 | 行事など | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|----------------------|------------------------------|----|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 2月 | | キムタクチャーハン | ○ | わかめスープ くだもの | 牛乳,ベーコン,豚肉,鶏肉 木綿豆腐,わかめ | 米,油,ごま油,白いりごま | はくさい,キムチ,長ねぎ,ピーマン たくあん,にんじん,たけのこ くだもの | 588 Kcal 19.3 g 16.8 g 2.8 g |
| 3火 | | ごまきなこトースト | ○ | 揚げじゃがサラダ コーンクリームスープ | 牛乳,きな粉,ベーコン いんげんまめ,スキムミルク | 食パン,バター,はちみつ 練りごま,じゃがいも,揚げ油 砂糖,コーンスターチ | キャベツ,ごまつな,にんじん もやし,玉葱,クリームコーン パセリ | 620 Kcal 20.4 g 24.6 g 2.6 g |
| 4水 | | きびごはん | ○ | 豚肉のピリ辛焼き ごま酢和え 味噌汁 | 牛乳,豚肉 わかめ,みそ | 米,きび,砂糖,ごま油, 白すりごま,じゃがいも | しょうが,にんにく,りんご 長ねぎ,もやし,キャベツ ごまつな,にんじん,玉葱 | 640 Kcal 24.1 g 19.7 g 1.8 g |
| 5木 | 給食 試食会 沖縄料理 | タコライス | ○ | 海のお野菜スープ サーターアンダギー | 牛乳,レンズまめ,豚ひき肉 チーズ,木綿豆腐,かまぼこ もずく,めかぶ,たまご | 米,米粒麦,油,小麦粉,砂糖 ワンタンの皮,揚げ油,白いりごま ごま油,黒砂糖 | 玉葱,にんじん,にんにく しょうが,セロリ,トマト缶 キャベツ,ホールコーン 長ねぎ,ごまつな | 712 Kcal 25.7 g 23.9 g 2.4 g |
| 6金 | | 発芽玄米入りごはん 手作りなめたけ | ○ | 魚の麹焼き おひたし 豚汁 | 牛乳,ツナ,さわら 豚肉,木綿豆腐,みそ | 米,玄米,油,砂糖 ごま油,こんにゃく,じゃがいも | ごまつな,にんじん,もやし キャベツ,ごぼう,だいこん, 長ねぎ,えのき | 614 Kcal 27.6 g 19.5 g 1.8 g |
| 9月 | 重陽の 節句給食 | きのこおこわ | ○ | ししゃものかわり揚げ 菊の花のおひたし かきたま汁 | 牛乳,鶏肉,ししゃも,たまご わかめ,木綿豆腐 | 米,もち米,油,砂糖, 小麦粉,揚げ油 | しょうが,にんじん,えのきだけ ぶなしめじ,干し椎茸,エリンギ さやえんどう,パセリ,ごまつな もやし,キャベツ,きくの花,ねぎ | 614 Kcal 23.7 g 18.7 g 2.8 g |
| 10火 | | ピザトースト | ○ | マカロニのクリーム煮 マセドアンサラダ | 牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉 | 食パン,油,マカロニ じゃがいも,小麦粉,バター 砂糖 | にんにく,玉葱,トマト缶 ピーマン,マッシュルーム にんじん,ごまつな ホールコーン,きゅうり | 740 Kcal 28.0 g 24.3 g 2.5 g |
| 11水 | | 豚肉と野菜の あんかけ丼 | ○ | レモン和え くだもの | 牛乳,豚肉,えび,うずら卵 | 米,米粒麦,油,ごま油,でんぷん | しょうが,キャベツ,にんじん もやし,玉葱,ごまつな ぶなしめじ,レモン,くだもの | 568 Kcal 20.7 g 13.7 g 1.7 g |
| 12木 | 郷土料理 沖縄県2 | ジュシー | ○ | ゴーヤちゃんフル めかぶのみそ汁 | 牛乳,昆布,押し豆腐 豚肉,けずり節,たまご, めかぶわかめ,木綿豆腐,みそ | 米,米粒麦,糸こんにゃく 油,ごま油 | 干し椎茸,にんじん,もやし にがうり,長ねぎ | 579 Kcal 26.5 g 19.5 g 2.9 g |
| 13金 | 給食費引落日 十五夜 給食 | けんちんうどん | ○ | のり和え 月見だんご | 牛乳,鶏肉,油揚げ 厚削り,のり,絹ごし豆腐 | うどん,さといも,油,砂糖, ごま油,白玉粉,上新粉,でんぷん | にんじん,だいこん,ごぼう 干し椎茸,ごまつな,もやし キャベツ,ホールコーン | 587 Kcal 16.9 g 15.2 g 2.6 g |
| 16月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 17火 | | わかめラーメン | ○ | スパイシーポテト もやしのネギダレ | 牛乳,豚肉,わかめ,なると,大豆 | 中華めん,砂糖,じゃがいも でんぷん,揚げ油,白いりごま ごま油 | 長ねぎ,たけのこ,もやし にんじん,しょうが | 603 Kcal 23.4 g 15.8 g 3.9 g |
| 18水 | | ドライカレー | ○ | トマトドレサラダ くだもの | 牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ | 米,米粒麦,油,小麦粉 | 玉葱,にんじん,にんにく しょうが,セロリ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,もやし コーン,レモン,トマト,くだもの | 617 Kcal 20.0 g 16.9 g 1.8 g |
| 19木 | セレクト 給食 | セレクト揚げパン (きなこ・ココア・ 抹茶) | ○ | ミネストローネ じゃがいもの ハニーサラダ | 牛乳,きな粉,ベーコン,木綿豆腐 たまご | コッペパン,揚げ油,砂糖,油 でんぷん,じゃがいも はちみつ | 玉葱,トマト缶,セロリ にんにく,パセリ,きゅうり にんじん,キャベツ | 605 Kcal 19.8 g 26.6 g 2.4 g |
| 20金 | 全校遠足 (お弁当) | | | | | | | |
| 23月 | 秋分の日 | | | | | | | |
| 24火 | | チンジャオロース丼 | ○ | トマトと卵のスープ くだもの | 牛乳,豚肉,みそ,ベーコン 木綿豆腐,たまご | 米,米粒麦,油,砂糖 ごま油,でんぷん | 玉葱,にんじん,たけのこ 干し椎茸,ピーマン,しょうが トマト缶,セロリ にんにく,くだもの | 682 Kcal 26.4 g 19.9 g 2.1 g |
| 25水 | | 小松菜の クリームスパゲティ | ○ | コーンサラダ バナナツツケーキ | 牛乳,鶏肉,ベーコン 生クリーム,たまご | スパゲティ,油,小麦粉 バター,サラダ油,砂糖 アーモンド | 玉葱,ぶなしめじ,ごまつな キャベツ,ホールコーン にんじん,バナナ | 751 Kcal 24.3 g 30.5 g 1.9 g |
| 26木 | | ミルクパン | ○ | 魚のフロランス風 ごまドレッシングサラダ カボチャとさつまいもの ポタージュ | 牛乳,さかな,生クリーム | パンフキンパン,小麦粉,油 バター,砂糖 白すりごま,さつまいも | トマト缶,にんにく,玉葱 キャベツ,にんじん,もやし ごまつな,かぼちゃ,パセリ | 594 Kcal 26.4 g 21.1 g 2.7 g |
| 27金 | 全校遠足予備日 (お弁当) | | | | | | | |
| 30月 | | 栗ごはん | ○ | 魚の西京焼き からし和え かきたま汁 | 牛乳,さかな,白みそ 木綿豆腐,たまご,わかめ | 米,もち米,おきぐり 砂糖,白いりごま,でんぷん | しょうが,にんじん,ごまつな キャベツ,もやし えのきだけ,長ねぎ | 619 Kcal 28.2 g 18.5 g 2.8 g |

5日・12日: 沖縄料理
日本の中でも暑い地域である沖縄県の郷土料理を取り入れてみました。
沖縄県の料理を食べて残暑を乗り切りましょう!



13日: 十五夜給食
9月13日は十五夜です。
五穀豊穡の感謝を込めてつくり、健康と幸せを願って
食べるお月見団子を作ります。
けんちんうどんのなかにはお供え物としてよく供えら

9日: 重陽の節句
日本の5節句のひとつである9月9日[重陽の節句]は菊の節句とも呼ばれています。
あまり聞きなれない節句ではありますが、昔が一番盛んであったといわれています。
長寿や繁栄を願い、菊の花が入ったおひたしを出します。



~給食費についてお知らせです。~
8月も給食費の引き落としがあります。8月13日(火)までに入金をお願いいたします。