９月こんだてひょう

ひと口目は　野菜から
よくかんで食べましょう

令和7年度　　給食目標　　時間や決まりを守って食べましょう　　足立区立東栗原小学校

日	こんだて 主食	牛乳	おかず	ざいりょう 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	ひとくちメモ	エネルギー(kcal)
2 火	プルコギ丼	○	**チョレギサラダ** 冷凍カットパイン	牛乳,豚肉,のり	米,はいが米,砂糖,油,ごま油,白ごま,	玉葱,もやし,にんじん,にら,りんご,しょうが,にんにく,だいこん,きゅうり,キャベツ,こまつな,冷凍カットパイン	チョレギサラダは、日本の食品メーカーが作ったドレッシングの名前から生まれた韓国風サラダで、韓国には存在しない料理だそうです。	580
3 水	ご飯	○	レバカツ **もやしのごまじょうゆ** みそ汁	牛乳,豚肝臓,豆乳,わかめ,豆腐,油揚げ,みそ	米,小麦粉,パン粉,白ごま,油,ごま油,じゃがいも	にんにく,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,長ねぎ,しょうが	レバカツにはカレー粉が使われていますので、独特の臭みも抑えられて食べやすくなっています。鉄分がとても豊富に含まれます。	602
4 木	ミルクパン	○	魚のムニエル **トマトドレッシングサラダ** クリームスープ	牛乳,メダイ,鶏肉	ミルクパン,小麦粉,豆乳クリームバター,油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,冷凍ホールコーン,トマト,ぶなしめじ	メダイは、深海にすむ目の大きな白身魚で、タイとついていますが、タイの仲間ではなくマナガツオの仲間です。	552
5 金	♥とんこつしょうゆラーメン ♥もりもり給食ウィーク 6年1組 リクエスト献立	○	**♥ベジップス** フルーツパンチ	牛乳,豚肉,なると	蒸中華めん,油,ごま油,じゃがいも,さつまいも	にんにく,しょうが,もやし,こまつな,長ねぎ,れんこん,パイン缶,みかん缶,バナナ	もりもり給食ウィークのリクエスト献立です。今日は６年１組のリクエストで、とんこつしょうゆラーメンとベジップスです。	586
8 月	タコライス 郷土料理 🍴：沖縄県	○	**チャンプルー** アーサー汁	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,たまご,ツナ,糸けずり節,鶏肉,もずく,あおさ,豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油	玉葱,ピーマン,にんにく,キャベツ,こまつな,にんじん,えのきたけ	沖縄県の郷土料理タコライスはメキシコ料理のタコスをご飯にのせたもの、チャンプルーは炒め物のこと、アーサー汁はあおさの汁のことです。	606
9 火	さんまの蒲焼丼 重陽の節句献立	○	**菊花和え** みそ汁	牛乳,サンマ,糸けずり節,油揚げ,わかめ,みそ	米,米粒麦,でんぷん,小麦粉,油,砂糖,白ごま	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,きくの花,長ねぎ,えのきたけ	毎年９月９日は、ご節句の最後「重陽の節句」です。季節の変わり目を意味する節句に旬の菊の花を使いました。	618
10 水	ご飯	○	じゃこふりかけ 肉じゃが **ツナ和え**	牛乳,ひじき,ちりめん,豚肉,生揚げ,ツナ	米,砂糖,白ごま,じゃがいも,こんにゃく,油	玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,冷凍グリンピース	ちりめんやひじきが入ったふりかけは、調理員さんの手作りです。カルシウムや鉄、その他ミネラル等も豊富に含んでいます。	623
11 木	黒砂糖パン	○	鶏肉のマーマレード焼き **豆入りポテトサラダ** とうがん入りＡＢＣスープ	牛乳,鶏肉,大豆,ツナ,ベーコン,レンズまめ(乾)	黒砂糖パン,じゃがいも,砂糖,油,マカロニ	しょうが,マーマレード,きゅうり,にんじん,とうがん,キャベツ,玉葱	マーマレードを使ったタレに漬けて焼いた鶏肉は子どもたちに人気のメニューです。夏に収穫して冬まで食べられる冬瓜はスープにしました。	611
12 金	魚介のトマトスパゲティ お誕生日給食	○	**ごまドレッシングサラダ** スイートポテト	牛乳,いか,えび,鶏肉,生クリーム,たまご	スパゲッティ,油,砂糖,白ごま,練ごま,ごま油,さつまいも,バター	パセリ,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,こまつな,きゅうり,冷凍ホールコーン	今日のお誕生日給食は、旬のさつまいもを使ったスイートポテトです。食物繊維がとても豊富で、腸内をきれいにしてくれます。	630
15 月	*敬　老　の　日*							
16 火	小松菜のビスキュイパン 旬の野菜献立	○	秋なすのチリコンカン **シーフードサラダ**	牛乳,たまご,豚肉,大豆,えび,いか,ツナ	食パン,バター,砂糖,小麦粉,アーモンド粉末,じゃがいも,油	こまつな,なす,玉葱,にんじん,にんにく,トマト缶,キャベツ,きゅうり	旬の野菜、秋なすは油で炒めるととても甘く、夏の疲れを癒します。紫色の皮の部分に抗酸化作用のあるナスニンが豊富に含まれています。	596
17 水	麻婆茄子丼 世界の料理 🍴：中国	○	**中華卵スープ** 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,大豆,みそ,鶏肉,たまご,粉寒天,	米,押麦,油,砂糖,でんぷん,ごま油	なす,玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,チンゲン菜,みかん缶,パイン缶	麻婆というと豆腐が一般的ですが、なすもとてもおいしいです。杏仁豆腐も人気のデザートで、どちらも日本ではおなじみの中国料理です。	597
18 木	ご飯 かむカム献立	○	小魚のから揚げ 五目豆 **けんちん汁**	牛乳,シシャモ,油揚げ,大豆,切昆布,豆腐	米,小麦粉,油,こんにゃく,砂糖,さといも,ごま油	にんにく,しょうが,れんこん,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	今日はかむかむ献立です。ししゃもはから揚げにすると、頭やしっぽ、骨まで全部食べられます。よくかんで食べましょう。	600
19 金	かやくご飯 食育の日	○	厚揚げの田楽 **じゃこ和え** なし	牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ,ちりめん,糸けずり節	米,油,白ごま,砂糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸,もやし,こまつな,なし	かやくご飯は、季節の食材を使った炊き込みご飯で、関西風の言い方です。田楽は豊作祈願の食べ物で、昔は田植えに合わせて食べられていました。	595
22 月	ソース焼きそば	○	**かきたま汁** ひみこスナック	牛乳,豚肉,いか,えび,たまご,豆腐,煮干し,大豆	蒸中華めん,油,でんぷん,さつまいも,砂糖,白ごま	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	ひみこスナックとは、卑弥呼がいたとされる弥生時代の食べ物をイメージし、かみ応えのある食材を素揚げして甘辛く味付けしたものです。	607
23 火	*秋　分　の　日*							
24 水	ご飯 季節の献立	○	魚の香味焼き **切干大根の煮物** みそ汁	牛乳,サワラ,油揚げ,さつま揚げ,豆腐,みそ	米,油,ごま油,砂糖	しょうが,長ねぎ,切干大根,にんじん,干し椎茸,えのきたけ,こまつな	サワラは、魚へんに春と書くので、春の魚のイメージが強いですが、回遊魚なので秋にもう一度旬を迎えます。秋の方が脂がのっておいしいです。	583
25 木	胚芽コッペパン	○	スパニッシュオムレツ **★ミネストローネ** フルーツヨーグルト	牛乳,たまご,鶏肉,豆乳,大豆,ベーコン,ヨーグルト	胚芽パン,じゃがいも,豆乳クリームバター,油,マカロニ,粉糖	玉葱,マッシュルーム,こまつな,にんじん,セロリー,にんにく,トマト缶,パセリ,バナナ,みかん缶,パイン缶,アロエ缶	胚芽とは、小麦の粒が成長すると芽になる部分を指します。小麦の中で最も栄養が豊富に含まれています。米にも胚芽があります。	616
26 金	♥カレーライス ♥もりもり給食ウィーク 3年1組 リクエスト献立	○	**キャベツとツナの塩昆布和え** ぶどう	牛乳,豚肉,ツナ,塩昆布	米,油,じゃがいも,小麦粉,豆乳クリームバター,はちみつ,砂糖,ごま油	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,冷凍えだまめ,キャベツ,ぶどう	3年1組のリクエストで、カレーライスが登場します。キャベツとツナの塩昆布和えは昨年のメニューコンクール作品です。	590
29 月	ご飯	○	白身魚のあずま煮 **五色ごまなます** 豚汁	牛乳,たら,豚肉,豆腐,みそ	米,でんぷん,油,砂糖,白ごま,さといも,こんにゃく	しょうが,だいこん,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,ごぼう,長ねぎ	ごまは中国では食べる丸薬といわれるほど栄養価が高く、良質な脂肪、食物繊維やミネラル等が豊富に含まれています。	573
30 火	セサミトースト ♥もりもり給食ウィーク リクエスト献立	○	クリームシチュー **ツナと小松菜のサラダ** ♥サイダーゼリー	牛乳,鶏肉,大豆,ツナ,粉寒天	食パン,白ごま,はちみつ,バター,じゃがいも,油,小麦粉,砂糖,豆乳クリームバター	キャベツ,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,こまつな,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン,みかん缶	サイダーゼリーをリクエストしてくれたクラスは、なんと８クラスもありました。とても人気のあるデザートです。	576

【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日、「♥」は、リクエスト給食です。

○8(歯)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

○**太字の献立名**は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校の ホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。