



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8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			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	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		
2水	ねぎ塩豚丼	○	かりかりポテトサラダ カルピスゼリー	牛乳,豚肉,カルピス,粉寒天	米,ごま油,油,白ごま, でんぷん,砂糖, じゃがいも	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱, レモン果汁,キャベツ,にんじん, こまつな	ねぎ塩豚丼の味の決め手は、レモンとブラックペッパーです。暑い夏の疲れが出るこの時期、スタミナのある豚肉をさっぱり味でしっかり食べましょう。	605
3木	えびチャーハン 世界の料理 II：中国	○	厚揚げといかのチリソース煮 わかめスープ	牛乳,焼き豚,えび,いか, 生揚げ,豚肉,鶏肉, わかめ	米,油,でんぷん,砂糖,ごま油	長ねぎ,冷凍ホールコーン, にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,だいこん	たんぱく質が豊富な厚揚げとイカを、中華風のピリ辛味にしました。暑さで食欲がない時も、濃い目の味付けと香味野菜の香りで食欲が増します。	586
4金	ご飯 ♥もりもり給食ウィーク 1年2組 リクエスト献立	○	白身魚の甘酢ダレ じゃがいものみそ汁 ♥果物（冷凍みかん）	牛乳,まだら,生揚げ,わかめ, みそ	米,でんぷん,油,砂糖, じゃがいも	玉葱,だいこん,こまつな, ぶなしめじ,長ねぎ, しょうが,冷凍みかん	もりもり給食ウィークのリクエスト給食が登場します。今日は1年2組のリクエストで、冷凍みかんです。残暑が厳しい日にうれしいデザートです。	603
7月	なすとトマトのスパゲティ	○	たまごサラダ キャラメルポテト	牛乳,豚肉,たまご	スパゲッティ,油,砂糖, さつまいも,バター	なす,玉葱,にんにく,トマト缶, パセリ,きゅうり,キャベツ, にんじん	キャラメルポテトは、旬のさつまいものおやつで、大学芋に似ています。素揚げしたさつまいもに、蜜ではなくキャラメルをからめたものです。	623
8火	黒砂糖パン かむカム献立	○	鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ ☹ゴロゴロ根菜スープ	牛乳,鶏肉,大豆,ツナ, ベーコン	黒砂糖パン,砂糖,油, じゃがいも	しょうが,マーマレード, キャベツ,きゅうり,玉葱, にんじん,ごぼう,だいこん	今日のはかむかむ献立です。かみごたえのある根菜がゴロゴロ入ったスープと、人気のマーマレードチキンです。よくかんで食べましょう。	582
9水	さんまの蒲焼丼 ◆重陽の節句献立	○	菊花和え みそ汁	牛乳,さんま,糸けすり節, 豆腐,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, えのきだけ	9月9日は、五節句の最後「重陽の節句」です。季節の変わり目を意味する節句に、旬のさんまと菊の花を使いました。	606
10木	ごま塩ごはん 6年生 日光自然教室	○	干草焼き おかか和え けんちん汁	牛乳,たまご,鶏肉, 糸けすり節,豚肉,豆腐	米,黒ごま,砂糖,油,ごま油, さといも(冷凍),こんにゃく	玉葱,にんじん,えだまめ(冷凍), キャベツ,もやし,こまつな, だいこん,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。	599
11金	えびクリームライス 6年生 日光自然教室	○	こまつナサラダ ぶどうゼリー	牛乳,えび,鶏肉,生クリーム, ツナ,粉寒天	米,豆乳クリームバター,油, 小麦粉,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,ぶなしめじ, こまつな,もやし,キャベツ, 冷凍ホールコーン, ぶどうジュース	足立区を代表する給食メニュー、「えびクリームライス」と、足立区産の小松菜を使った「こまつナサラダ」が登場します。	643
14月	胚芽米入りごはん 6年生 振替休日	○	焼きさばのみそだれ ごま和え かきたま汁	牛乳,さば,みそ,豆腐,たまご	米,胚芽米,砂糖,油,白ごま, でんぷん	こまつな,にんじん,もやし, 長ねぎ	胚芽米とは、成長すると芽になる胚芽が残ったままの米のことで、米の中で最も栄養が豊富に含まれている部分です。小麦にも胚芽があります。	594
15火	あんかけ焼きそば	○	フライドポテトビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,いか,えび,大豆, あおのり,ヨーグルト	蒸し中華めん,油,砂糖, ごま油,でんぷん, じゃがいも,粉糖	にんじん,玉葱,干し椎茸, キャベツ,チンゲンツァイ, しょうが,にら,バナナ, みかん缶,パイン缶	あんかけ焼きそばは、焼いた中華麺にとろみのついたあんをかけます。近年北海道小樽市のご当地グルメとして知られるようになりました。	620
16水	♥カレーライス ♥もりもり給食ウィーク 1年2組 リクエスト献立	○	大根ツナサラダ 果物(ぶどう)	牛乳,豚肉,ツナ	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	玉葱,にんにく,しょうが, にんじん,だいこん,きゅうり, キャベツ,ぶどう	1年2組のリクエストで、カレーライスと、今が旬の果物ぶどうが登場します。大人気メニューと一緒に秋の味覚を楽しみましょう。	603
17木	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, レンズまめ,いか, 海藻ミックス（乾）	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。	605
18金	栗ご飯 季節の献立	○	小魚の磯辺揚げ 白和え きのこのみそ汁	牛乳,めひかり,あおのり, 豆腐,油揚げ,みそ	米,くり,小麦粉,油,砂糖, 白ごま,ごま油	にんじん,もやし,こまつな, ぶなしめじ,えのきだけ, だいこん,長ねぎ	今が旬の栗は、縄文時代の遺跡から発見されるほど大昔から食べられていた木の実です。ビタミン類やミネラルが豊富に含まれた栄養食品です。	569
	👴👵 21日 敬老の日 🇯🇵 22日 国民の休日 🍁 23日 秋分の日							
24木	フレンチトースト	○	★鶏肉と野菜のクリームスープ 小エビのサラダ	牛乳,たまご,鶏肉,大豆, レンズまめ,えび	食パン,バター,砂糖, じゃがいも,油	にんじん,玉葱,エリンギ, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	フレンチトーストは、大昔からヨーロッパで食べられていた料理で、卵や牛乳をしみ込ませて、硬くなったパンをおいしく食べる知恵として生まれました。	568
25金	カレー南蛮 🍷お月見献立	○	冬瓜のそぼろ煮 お月見団子	牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐	冷凍うどん,でんぷん,油, 白玉粉,上新粉,砂糖	玉葱,長ねぎ,こまつな,とうがん, にんじん,干し椎茸, さやいんげん,かぼちゃ	今年は9月25日が中秋の名月です。秋の収穫に感謝して、団子をお供えしてお祝いをする風習があります。	567
28月	ご飯 ひじきふりかけ	○	小魚のスパイシー揚げ 大豆入りおひたし 豚汁	牛乳,ひじき,ししゃも,大豆, 豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,白ごま,小麦粉, でんぷん,油,ごま油, じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,こまつな,にんじん, もやし,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	今日の小魚はししゃもです。私たちが普段食べているししゃもはカラフトシヤモといえます。日本ではほとんど獲れなくなってしまったそうです。	585
29火	セルフミートサンド 🍷お誕生日給食	○	野菜のスープ煮 スイートポテト	牛乳,豚肉,ベーコン,大豆, 生クリーム,たまご	柏パン,油,砂糖,パン粉, じゃがいも,さつまいも, バター	玉葱,にんじん,セロリー, にんにく,しょうが,キャベツ, かぶ,こまつな	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。	658
30水	麦ごはん	○	焼き酢豚 中華卵スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,押麦,でんぷん,油,砂糖, ごま油	しょうが,にんじん,だいこん, 玉葱,ピーマン,ぶなしめじ, 長ねぎ,こまつな	酢豚は中国料理をもとに、日本人に食べやすくアレンジされたものです。焼き酢豚は、豚肉を揚げずに焼いてみることでヘルシーになりました。	588

【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(歯ち)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。