9月 こんだてひょう

足立区立江北小学校

令和3年度
給食目標:正しい姿勢で食べましょう

日	こんだて	牛乳	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		
13月								
14火	カレーライス 海藻サラダ くだもの:なし	○	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	白ごま油 ごま油 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく なし	688 kcal 21.6g
15水								
16木								
17金	ごはん 肉じゃが ごま和え くだもの:冷凍みかん	○	豚肉 生揚げ	牛乳	米 砂糖 じゃがいも しらたき	白ごま	にんじん ごまつな 玉ねぎ キャベツ もやし グリンピース 冷凍みかん	642 kcal 22.0g
21火								
22水	ガパオライス かむかむサラダ 野菜スープ	○	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 とうふ	牛乳 わかめ ちりめん	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま	にんじん ごまつな ピーマン 赤パプリカ バジル 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 コーン にんにく	681 kcal 28.2g
24金								
27月	ブルコギ丼 トックスープ くだもの:パイナップル	○	豚肉 鶏肉 たまご とうふ	牛乳	米 麦 片栗粉 トック 砂糖	白ごま油 ごま油	にんじん にら 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ りんご パイナップル	626 kcal 23.0g
28火	あんかけチャーハン 煮干しと大豆の甘辛和え 中華たまごスープ	○	豚肉 鶏肉 たまご うすら卵 大豆 とうふ	牛乳 かえり煮干し	米 片栗粉 砂糖	白ごま油 ごま油	にんじん ごまつな 玉ねぎ はくさい たけのこ しょうが しいたけ えのきだけ	663 kcal 28.3g
29水	ツナときのこのトマトスパゲッティ こんにゃくサラダ さつまいもマフィン	○	ツナ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム	662 kcal 22.3g
30木	まるパン ビーンズコロケ ゆでキャベツ 野菜スープ	○	豚肉 鶏肉 たまご とうふ いんげんまめ	牛乳	まるパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	にんじん ごまつな パセリ 玉ねぎ セロリ キャベツ	649 kcal 27.3g

- ・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
- ・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。
- ・9/13から9/24まで分散登校の予定のため、献立が重複します。

本来であれば、9月はお月見に関する献立を提供する予定でしたが、緊急事態宣言に伴う夏季休業の延長・分散登校により、提供ができなくなってしまいました。ぜひご家庭で、季節を感じる食事をお楽しみください。

あき ふう ぶつ し つき み
秋の風物詩 お月見

あき ぎょうじ ひと つき み
秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月をながめ、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

ち い き ち が つ き み だ ん こ
地域によって違う? 月見団子

か ん さ い ち ほ う
関西地方

さと 里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

あ い ち け ん な ご や し
愛知県名古屋

さと 里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

し ず お か け ん ち ゅ う ぶ ち ほ う
静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。