

「ひと口目は、野菜から食べましょう！」



9月こんだてひょう



日	主食	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
1 木	エビクリームライス	オニオンドレッシングサラダ なし	牛乳、えび、とりにく、 なまクリーム、わかめ、 エビ	こめ、バター、あぶら、 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 ピーマン、キャベツ、きゅうり	654Kcal
2 金	かむかむきわかめごはん	あんかけたまごやき いもだんごじる わかめのポンずあえ	牛乳、くきわかめ、 たまご、とりにく、 なまあげ、わかめ	こめ、ごま、あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、えのきたけ、 だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、 レモン	603Kcal
5 月	キャラメルあげパン	ハンガリアンシチュー こえびのサラダ	牛乳、ぶたにく、エビ	ショートニングパン、 キャラメル、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、コーン	676kcal
6 火	わかめだいずごはん	ししゃものいそべあげ おかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳、だいず、 ししゃも、あおのり、 けずりぶし、なまあげ、 みそ	こめ、ごま、こむぎこ、 あぶら、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、 もやし、こまつな、にんじん	620kcal
7 水	カレーライス	じゃこいりサラダ りんご	牛乳、ぶたにく、 ちりめん	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、バター、こむぎこ、 はちみつ、ごまあぶら、 ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、えのきたけ、 だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、 レモン	614kcal
8 木	ちりめんごはん かむカムデー	なまあげとやさいのにも いそふうおひたし	牛乳、ちりめん、ひじき、 ぶたにく、なまあげ、 ツナ	こめ、ごま、じゃがいも、 あぶら、こんにやく、 さとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 もやし、こまつな	626kcal
9 金	きつねうどん	まめとこざかなといものあまから おつきみゼリー	牛乳、あぶらあげ、 とりにく、 かえりにぼし、 だいず、かんでん	さとう、うどん、さつまいも アーモンド、あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 こまつな、ぶどう、もも	610kcal
12 月	ごはん	さばのカレーふうみやき こんにやくいりやさいあえ とんじる	牛乳、さば、ぶたにく なまあげ、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら、 バター、こんにやく、 さとう、ごま、じゃがいも	もやし、こまつな、ごぼう、 ねぎ、だいこん、しょうが	639kcal
13 火	マーボーなすどん 野菜の日 なす	ちゅうかえびサラダ りんご	牛乳、ぶたにく、だいず、 わかめ、エビ	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら、 はるさめ	なす、たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、こまつな、りんご	618kcal
14 水	インディアントースト	きのこのスープ じゃがいものハニーサラダ	牛乳、ツナ、チーズ、 とりにく、とうふ、 レンズまめ	はいがしよくパン、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 はちみつ	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しめじ、もやし、 ほししいたけ、こまつな、 キャベツ、きゅうり	604kcal
15 木	あじのひつまぶし	えのきいりおひたし いなかじる	牛乳、あじ、ちりめん、 なまあげ、ぶたにく、 みそ	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにやく	しょうが、こねぎ、こまつな、 にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ごぼう、だいこん、 ほししいたけ	583kcal
16 金	チーズトースト	ポークビーンズ キャロットドレッシング*サラダ	牛乳、チーズ、ぶたにく、 いんげんまめ、 ひよこまめ、レンズまめ	しよくパン、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、コーン	614kcal
20 火	おきなわタコライス 郷土料理の日 沖縄県	チャンプルー パイナップル	牛乳、ぶたにく、だいず、 とりにく、レンズまめ、 とうふ、ツナ、 けずりぶし、たまご	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、キャベツ、トマト、 もやし、しめじ、パイナップル	645Kcal
21 水	ココアパン	サケのムニエル いろどりサラダ かぼちゃとさつまいもポタージュ	牛乳、サケ、チーズ、 いんげんまめ、クリーム	ココアパン、こむぎこ、 バター、さとう、 サラダあぶら、アーモンド、 さつまいも	にんじん、こまつな、キャベツ、 もやし、コーン、たまねぎ、 パセリ、かぼちゃ	602kcal
22 木	ごはん のりのつくだに	いかのみそやき もみじサラダ こんさいじる	牛乳、もみのり、いか、 みそ、ぶたにく、 なまあげ	こめ、さとう、でんぶん、 ごま、あぶら、じゃがいも	にんにく、かき、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、ピーマン、 ごぼう、だいこん、にんじん、 ねぎ、こまつな	620kcal
26 月	ガパオライス 世界の料理：タイ	たまごいりコーンスープ コーンサラダ	牛乳、とりにく、たまご、 レンズまめ	こめ、ごまあぶら、でんぶん さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ピーマン、コーン、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 もやし	621kcal
27 火	シーフードスパゲッティ 誕生日給食	りんごサラダ チョコブラウニー	牛乳、ベーコン、いか、 エビ、チーズ、たまご	スパゲッティ、バター、 こむぎこ、あぶら、さとう、 アーモンド	にんじん、たまねぎ、にんにく、 セロリー、パセリ、トマト、 もやし、ブロッコリー、 キャベツ、りんご	608kcal
28 水	ショートニングパン	チキンマカロニグラタン オニオンスープ なし	牛乳、とりにく、たまご、 いんげんまめ、チーズ なし	ショートニングパン、 あぶら、マカロニ、 こむぎこ、バター	たまねぎ、しめじ、パセリ、なし	668kcal
29 木	ごはん キムムッチ	チーズタッカルビ にらたまごスープ	牛乳、のり、とりにく、 チーズ、ぶたにく、 たまご、とうふ	こめ、ごまあぶら、さとう、 ごま、トック、でんぶん	にんにく、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、にら	645kcal
30 金	ごはん	さわらのごまみそやき よしのじる やきにくサラダ	牛乳、さわら、みそ、 なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにやく、 でんぶん、あぶら、 ごまあぶら	しょうが、にんじん、こまつな、 ねぎ、もやし、きゅうり	614kcal

今月の給食目標 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

★ 今月給食について ★

- 9月1日(木) エビクリームライス
足立区とセブン・イレブン・ジャパンが「足立区制90周年」
を記念し、5月31日～6月30日に販売されました。
- 9月20日(火) 沖縄タコライス
メキシコ料理であるタコスの具材をご飯に盛りつけたことが
名前の由来です。
- 9月26日(月) 世界の料理「タイ」 ガパオライス
野菜にガパオというハーブを加えて炒めた肉をご飯にかける
料理です。給食用にアレンジします。

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

<野菜を食べましょう♪>

朝ごはんから
野菜を
食べよう!

朝ごはんを食べないと、1日に食べること
ができる野菜の量がぐ
んと減ってしまいます。



いろいろな野菜を
楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ
物です。市場によく出回り、価格も手ごろ
になりやすいので、日々の食生活にうまく
取り入れましょう。

※7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされています。