

9がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 有岡 里織

日	主食	おかず	赤の仲間 血やくになる	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	一口メモ
13 月	きつねうどん	こぶきいも ごましらたまだんご	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、とうふ、きなこ	うどん、さとう、じゃがいも しょうしんこ、しらたまこ すりごま	ながねぎ、にんじん、こまつな ほししいたけ	684 kcal 24.1 g 16.9 g 3.3 g	ごま白玉団子は、ご まと豆腐を練りこん だ手作りの白玉団子 です。
14 火	ごはん	さかなのおろしソースかけ こんさいのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう、しら さつまあげ、あぶらあげ みそ	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、いりごま じゃがいも	だいこん、ごぼう、れんこん、にんじん たまねぎ、こまつな	644 kcal 27.4 g 16.1 g 2.2 g	季節の食材 れんこん 
15 水	チキンライス	じゃがいものクリームスープ くだもの（なし）	ぎゅうにゅう、とり、く いんげんまめ	こめ、バター、あぶら じゃがいも、こむぎこ	トマトジュース、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース ぶなしめじ、キャベツ、なし	619 kcal 20.5 g 17.1 g 2.2 g	季節の食材 なし 
16 木	ねぎしお ぶたどん	じゃがいものみそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、わかめ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう すりごま	にんにく、しょうがもやし、たまねぎ にら、レモン、にんじん、キャベツ きゅうり、えのきたけ、ながねぎ	644 kcal 26.1 g 21.2 g 2.6 g	季節の食材 しょうが 
17 金	ミルクパン	カレーコロッケ フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう、レンズまめ ぶたにく、ベーコン	ミルクパン、じゃがいも かんそうマッシュポテト あぶら、バター、こむぎこ パンこ、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、こまつな、ホールコーン ぶなしめじ	668 kcal 22.3 g 25.1 g 3.2 g	コロッケは給食室で 手作りする出来たて のコロッケです。
21 火	さといもの たきこみごはん	きびなごのからあげ ツナあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく きびなご、ツナ、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、あぶら、さといも さとう、こむぎこ、でんぶん こんにゃく	にんじん、ぶなしめじ、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり こまつな、レモン、だいこん、ながねぎ	569 kcal 23.7 g 17.9 g 3.2 g	十五夜献立 芋名月 
22 水	ごこくごはん	さけのねぎみそやき からしあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう、あずき さけ、みそ、とり、く とうふ	こめ、もちごめ、あわび いりごま、あぶら、さといも こんにゃく	ながねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、ごぼう	572 kcal 28.9 g 13.2 g 2.0 g	和食献立 
24 金	ガパオライス	たまごとおおなのスープ パインナップル	ぎゅうにゅう、とり、く ベーコン、たまご	こめ、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん たけのこ、あかピーマン、ピーマン パジル、もやし、こまつな、パイン	614 kcal 25.4 g 19.0 g 2.8 g	世界の料理 ガパオライス (タイ) 
27 月	あんかけ やきそば	わかめとツナのサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、うずらたまご ツナ、わかめ	ちゅうかめん、あぶら さとう、でんぶん	にんじん、たけのこ、キャベツ ほししいたけ、たまねぎ、しょうが にんにく、こまつな、もやし、パイン もも、みかん	620 kcal 26.8 g 18.4 g 2.7 g	ちゅうかめんの上に 野菜たっぷりのあん をかけます。
28 火	むぎごはん	ぶたにくとごぼうの かりんあげ あぶらあげいりおひたし みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ わかめ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん こむぎこ、あぶら、さとう いりごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、もやし こまつな、たまねぎ	615 kcal 22.3 g 16.4 g 2.1 g	油で揚げたぶた肉と ごぼうに、あまから ダレをからめます。
29 水	こまつなパン	ポテトとまめのグラタン やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう、とり、く ベーコン、いんげんまめ ピザチーズ、ぶたにく	こまつなパン、じゃがいも あぶら、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム パセリ、キャベツ、ぶなしめじ こまつな	700 kcal 25.8 g 26.6 g 2.9 g	季節の食材 しめじ 
30 木	ごはん	ほっけのからあげ ごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう、ほっけ なまあげ、みそ	こめ、こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう、すりごま こんにゃく	にんにく、しょうが、にんじん、もやし きゅうり、こまつな、ごぼう、だいこん かぼちゃ、ながねぎ	649 kcal 26.5 g 19.3 g 2.3 g	季節の食材 かぼちゃ 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

9月の給食目標

食事と運動の関わりについて知りましょう。