

給食だより 9月号

文京区立林町小学校

給食目標
好き嫌いをしないで
食べよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。また感染予防では、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、病気に負けない体づくりも目指しましょう。

夏の暑さで疲れが出てくる頃でもありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを取り戻し、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

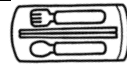


* 2学期からの持ち物について *

これまでと同じです。再度、ご確認をお願いします。

◎マイはしセット (はし、スプーン) ※フォークはなくてもかまいません

毎日必ず持ち帰り、洗浄して持参をお願いします。



◎マスクを収納するもの (ハンカチなど包むものも可)

例：巾着袋、ビニール袋、タオル、ハンカチ、キッチンペーパーなど
※新しいマスクに交換する場合は、替えのマスクを持たせてください。

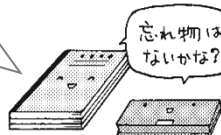


◎ランチマット ◎手口ふき用タオル

毎日必ず持ち帰ります。翌日は、洗濯した清潔なものを持たせてください。

※給食当番の白衣について、滅菌のためのアイロンがけにご協力をお願いいたします。学校の白衣を使用せず、ご自宅からエプロン・三角巾をご持参いただいてもかまいません。

ひつようなものは
まえのひに じゅんぴ
して、あさに よゆうを
もたせましょう



忘れ物
はないかな?

テレビやタブレットなどは、
おそくまでみない
ようにしましょう



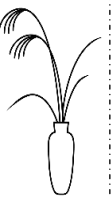
9月分献立表

曜日	こんだてめい	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2 金	ぎゅうにゅう ナン キーマカレー フレンチサラダ	554	24.0
5 月	ぎゅうにゅう レタスチャーハン ちゅうかコーンスープ さつまいものごまだんご	657	20.3
6 火	ぎゅうにゅう ココアパン こまつなのキッシュ ミネストローネ	633	28.0
7 水	ぎゅうにゅう むぎごはん しゃけのねぎみそやき きりぼしだいこんのふくめに あんかけじる	591	28.3
8 木	ぎゅうにゅう スープスパゲティ キャロットソースサラダ	554	18.9
9 金	ぎゅうにゅう ★じゅうごや こんだて★ ちゅうかたきこみごはん やさいのじゃこあえ おつきみだんご	581	18.1
12 月	ぎゅうにゅう ごはん サーモンのガーリックやき ぱりぱりわふうサラダ たぬきじる	601	23.6
13 火	ぎゅうにゅう ちゅうかどん ナムル なし	603	23.4
14 水	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん しそふうみあえ キャラメルポテトビーンズ	615	22.5
15 木	ぎゅうにゅう ★わしよくのひ こんだて★ むぎごはん くるまふのすきやきふうに きゅうりとわかめのすのもの	601	22.9
16 金	ぎゅうにゅう ガバオごはん たまごスープ オレンジゼリー	639	25.2
20 火	ぎゅうにゅう パインパン しろみざかなのパンこやき かぼちゃのサラダ コーンクリームスープ	599	26.3
21 水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのレモンに もやしとあおなごまずがけ キャロットはちみつゼリー	602	47.1
22 木	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン インディアンサラダ	598	21.4
26 月	ぎゅうにゅう こめこのハヤシライス ハニードレッシングサラダ	684	21.0
27 火	ぎゅうにゅう むぎごはん やさいのチゲふうに りんご	611	24.0
28 水	ぎゅうにゅう レモントースト チリコンカン チーズサラダ	630	25.4
29 木	ぎゅうにゅう ながさきさうどん だいこんときゅうりのなんばんづけふう	458	21.8
30 金	ぎゅうにゅう ごはん さばのうめみそやき あきのおひたし みそしる	667	24.9

今後の状況および学校行事等により、内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。

月見

月見は中秋の名月(十五夜)と後の名月(十三夜)に行われます。月見だんごを供えるようになったのは、江戸時代後期からと言われています。月見という日本ならではの行事を大切にして、ゆったりとした気分で眺めてみてください。



[配布用献立表]

2022年 9月

文京区立林町小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	ナン			ナン		554 kcal
	キーマカレー	○	大豆(国産、ゆで)、豚肉	油、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト、トウモロコシ(缶詰・ジュース・塩無添加)	24.0 g
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	24.6 g
5 月	レタスチャーハン		豚肉	米、ごま油	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、レタス	657 kcal
	中華コンスープ	○	鶏肉	でんぶん、ごま油	玉ねぎ、にんじん、クリームコーン	20.3 g
	さつまいものごま団子			さつまいも、白玉粉、砂糖、薄力粉、白ごま、油		20.6 g
6 火	ココアパン			ココアパン		633 kcal
	小松菜のキッシュ	○	ベーコン、たまご、牛乳、チーズ	油、バター	こまつな、玉ねぎ	28.0 g
	ミネストローネ		ベーコン、豚肉	油、砂糖、マカロニ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、パセリ	29.1 g
7 水	麦ご飯			米、押麦		591 kcal
	鮭のねぎ味噌焼き	○	鮭、赤みそ	砂糖、ごま油	長ねぎ	28.3 g
	切り干し大根の含め煮 あんかけ汁		油揚げ、大豆 豆腐、わかめ	油、しらたき、砂糖 でんぶん	切り干しだいこん、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、はくさい、長ねぎ	16.6 g 2.2 g
8 木	スープスパゲティ		ベーコン	スパゲティ、油、でんぶん		554 kcal
	キャロットソースサラダ	○	いんげん豆	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、玉ねぎ	18.9 g
						19.7 g 1.8 g
9 金	中華炊き込みごはん		豚肉	米、水稲穀類(精白米、もち米)、ごま油、砂糖	にんじん、エリンギ、長ねぎ、しょうが、こまつな	581 kcal
	野菜のじゃこ和え	○	ちりめんじゃこ	ごま油	はくさい、こまつな、にんじん、もやし	18.1 g
	お月見団子			きび団子、砂糖、でんぶん		14.0 g 1.9 g
12 月	ご飯			米		601 kcal
	サーモンのガーリック焼き ぱりぱり和風サラダ	○	キングサーモン	油、バター	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ホールコーン	23.6 g 20.3 g
	たぬき汁		赤みそ、白みそ	ごま油、こんにやく	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ	2.3 g
13 火	中華丼		豚肉、いか、えび	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	603 kcal
	ナムル	○		ごま油、砂糖、白ごま	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、にんにく	23.4 g
	梨(1/4個)				日本なし	16.2 g 1.9 g
14 水	肉南蛮うどん		豚肉、油揚げ	冷凍うどん、油、砂糖、でんぶん	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな	615 kcal
	しそ風味和え	○			キャベツ、かぶ、きゅうり	22.5 g
	キャラメルポトピーズ		いり大豆(黄大豆)、加糖練乳	さつまいも、油、砂糖、バター、水あめ		19.6 g 1.7 g
15 木	麦ご飯			米、押麦		601 kcal
	串焼のすき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物	○	豚肉、豆腐 わかめ	油、じゃがいも、糸こんにやく、砂糖、焼きふ(車ふ)	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	22.9 g 15.7 g
				砂糖	きゅうり、もやし	1.9 g
16 金	ガバオごはん(タイ)		豚肉、鶏肉	米、米ぬか油	とうがらし(乾)、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、パプリカ	639 kcal
	粥スープ	○	たまご	でんぶん	玉ねぎ	25.2 g
	オレンジゼリー			寒天	オレンジジュース、みかん缶	19.1 g 1.6 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 火	バイナンパン				バイナンパン	599 kcal
	白身魚のパン粉焼き	○	メルルーサ、チーズ	油、オリーブ油、パン粉	パセリ、にんにく	26.3 g
	かぼちゃのサラダ		ベーコン	油、砂糖	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ	22.5 g
21 水	コーンクリームスープ		牛乳、生クリーム	油、バター、コーンスターチ	玉ねぎ、クリームコーン	2.7 g
	ご飯			米		602 kcal
	鶏肉のレモン煮	○	鶏肉	でんぶん、薄力粉、米ぬか油、砂糖	レモン	47.1 g
22 木	しょうゆラーメン		豚肉	蒸し中華めん、油、白ごま、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲンツァイ、長ねぎ	598 kcal
	インディアンサラダ	○		じゃがいも、油、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん	21.4 g
						20.8 g 2.6 g
26 月	米粉のハヤシライス		豚肉	米、油、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、セロリ、トマト	684 kcal
	「インド・レストラン」特別	○		じゃがいも、油、油、はちみつ	ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり	21.0 g
						22.7 g 2.2 g
27 火	ご飯			米		611 kcal
	野菜のチゲ風煮	○	豚肉、豆腐、赤みそ	油、砂糖、ごま油	にんにく、はくさい、長ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、白菜キムチ(はくさい、たまねぎ、にんじん、漬け原料(砂糖、食塩、りんご、にんにく、しょうゆ、昆布エキス、カツオエキス、生姜、唐辛子))	24.0 g
	りんご(1/6個)				りんご	18.5 g 1.7 g
28 水	レモントースト			食パン、バター、砂糖	レモン	630 kcal
	チリコンカン	○	鶏肉、大豆、いんげん豆、レッドキドニー	油、じゃがいも、砂糖	セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト	25.4 g
	チーズサラダ		チーズ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	24.8 g 2.4 g
29 木	長崎血うどん		豚肉、えび、いか	蒸し中華めん、油、でんぶん	にんじん、エリンギ、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、キャベツ	458 kcal
	大根ときゅうりの南蛮漬 け風	○		砂糖、ごま油	だいこん、きゅうり、長ねぎ	21.8 g
						17.2 g 2.2 g
30 金	ご飯			米		667 kcal
	さばの梅みそ焼き	○	たいせいようさば、赤みそ、白みそ	砂糖	うめ	24.9 g
	秋のお浸し みそ汁		豚肉、赤みそ、白みそ	油、さつまいも	ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、にんじん、もやし 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ	25.4 g 2.0 g
今月分 1日当たり平均			エネルギー 607kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.1g			
学校給食摂取基準			エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.0g			

◆給食の産地紹介(6/25～7/19)◆ ※すべての納品業者に、検査により安全性の認められた食材のみ納入するよう義務づけています。

- ・精白米 秋田県 ・牛乳 千葉県 ・押麦 福井県・富山県他 ・バター 北海道 ・豆腐(大豆) 山形県 ・わかめ 岩手県
- ・ちりめんじゃこ 兵庫県 ・小松菜 東京都 ・生揚げ(大豆) 佐賀県 ・チンゲン 北海道 ・豚肉 群馬県 ・鶏ガラ 茨城県
- ・ズッキーニ 群馬県 ・玉葱 香川県 ・人参 青森県 和歌山県 ・じゃがいも 東京都 長崎県 ・パセリ 長野県
- ・鶏肉 岩手県 宮城県 ・あなご 島根県 福岡県 山口県 ・長葱 茨城県 ・にんにく 青森県 ・もやし 福島県
- ・キャベツ 群馬県 ・きゅうり 福島県 ・こたますいか 群馬県 ・いんげん豆 福島県 茨城県 ・生姜 高知県
- ・マッシュルーム 千葉県 ・卵 栃木県 秋田県 ・ホールコーン 北海道
- ・白いんげん手巾 北海道 ・枝豆 北海道 ・むらさきイカ 青森県
- ・セロリ 長野県 ・ピーマン 茨城県 ・あじ 長崎県 ・大根 青森県



食物繊維が豊富な
秋の味覚

りんご、いちじく、きのこ類

りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています