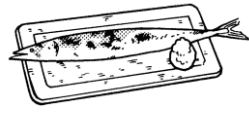




令和元年9月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：係や当番に協力して楽しく食事をしましょう 食生活指導のめあて：規則正しい食事をしましょう

| 日 | 曜 | 献立 | 食 材 | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | お知らせ |
|----|---|---|--------------------|---------------------------------------|---|--------------|-----------|-----------------|
| | | | 血や肉になるもの | 働く力や体温になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 3 | 火 | ドライカレー かぼちゃのサラダ 梨 | 豚ひき肉 | 米 麦 油 油 | 玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース 干しぶどう かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 梨 | 675 | 22.8 | |
| 4 | 水 | きなこ揚げパン 田舎風スープ マスタードサラダ | きな粉 | ミルクパン 油 砂糖 | しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン | 694 | 26.6 | |
| 5 | 木 | さんまの蒲焼き丼 からし和え 真だくさんみそ汁 | さんま ひじき | 米 米粉 でんぷん 油 砂糖 砂糖 | こまつな にんじん もやし にんじん 玉ねぎ えのき 長ねぎ | 709 | 24.1 | |
| 6 | 金 | 高菜チャーハン 大根サラダ 豆腐ときのこの中華スープ ピーチゼリー | 豚肉 | 米 こま油 ごま 油 | にんにく 長ねぎ にんじん たかな漬 だいこん キャベツ にんじん しょうが しめじ 長ねぎ チンゲン菜 にんじん もやし | 608 | 21.4 | 8月生まれ お誕生日給食 |
| 9 | 月 | ご飯 魚のあずま煮 ごま酢和え じゃがいものみそ汁 | ホキ | でんぷん 米粉 油 砂糖 ごま 砂糖 | にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ | 604 | 23.6 | |
| 10 | 火 | コーンピラフ マセドアンサラダ えびとトマトのスープ パインゼリー | 鶏肉 | 米 バター 油 じゃがいも 油 | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールコーン パセリ きゅうり にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ トマト しめじ パインジュース パイン缶 | 675 | 22.7 | 9月生まれ お誕生日給食 |
| 11 | 水 | チーズトースト ポトフ ペンネソテー | スライスチーズ | 食パン バター | にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく しめじ えのき エリンギ | 658 | 27.3 | |
| 12 | 木 | 五目揚げそば 大根の南蛮漬け りんご | 豚肉 うすら卵水煮 | 油 生中華麺 でんぷん ごま油 | にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ チンゲン菜 だいこん とうがらし りんご | 656 | 23.1 | |
| 13 | 金 | 里いもご飯 三平汁 お月見団子 | 鶏肉 油揚げ 鮭 | 米 里芋 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 米粉 砂糖 でんぷん | にんじん にんじん だいこん はくさい 長ねぎ かぼちゃ | 682 | 25.2 | お月見献立 |
| 17 | 火 | ご飯 さつまいもコロッケ おかおひだし 冬瓜のすまし汁 | 豚ひき肉 卵 かつお節 | 米 さつまいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 | 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん とうがん えのき こまつな | 709 | 22.3 | |
| 18 | 水 | トマトソーススパゲティ しそドレサラダ ブルーベリーマフィン | ベーコン 豚肉 | スパゲッティ 油 | セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム水煮 なす ブロッコリー トマト ホールトマト パセリ きゅうり キャベツ にんじん 大葉 冷凍ブルーベリー 干しぶどう | 708 | 25.4 | |
| 19 | 木 | ご飯 さばのみそ煮 ごま和え かきたま汁 | さば | 米 砂糖 | しょうが キャベツ にんじん こまつな にんじん 玉ねぎ | 693 | 26.9 | |
| 20 | 金 | ココアパン 鶏肉のマーマレード焼き フレッシュサラダ ミネストローネ | 鶏肉 | ココアパン マーマレード 油 | もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんじん 玉ねぎ さやいんげん ホールトマト | 614 | 25.6 | |
| 24 | 火 | カレーうどん 豆あじの南蛮漬け 柿 | 豚肉 かまぼこ 豆あじ | 冷凍うどん 油 砂糖 でんぷん 米粉 でんぷん 油 砂糖 | 玉ねぎ にんじん こまつな しょうが 長ねぎ 柿 | 615 | 25.3 | |
| 25 | 水 | 黒砂糖パン ポテトミートグラタン コーンサラダ | 豚ひき肉 牛乳 ピザチーズ | 黒砂糖パン じゃがいも 油 米粉 油 | 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン | 715 | 27.4 | |
| 26 | 木 | ピピンパ わんたんスープ りんご | 豚肉 わかめ 卵 | 米 こま油 砂糖 でんぷん ごま ワンタンの皮 | にんにく しょうが ぜんまい水煮 ホールコーン ほうれん草 大豆もやし にんじん にんじん りんご | 662 | 25.4 | |
| 27 | 金 | ご飯 チキンカツ 塩昆布和え 大根のみそ汁 | 鶏肉 卵 塩昆布 油揚げ | 米 小麦粉 パン粉 油 ごま | キャベツ もやし にんじん だいこん えのき こまつな | 673 | 27.9 | |

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆8月生まれ・9月生まれのお誕生日給食があります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆9/13(金)はお月見献立です。里いもご飯・三平汁・かぼちゃ入りの黄色いお月見団子です。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) うすら卵水煮(愛知) さんま(宮城) ホキ(ニュージーランド) 鮭(北海道)
 さば(ノルウェー) 豆あじ(宮崎) ひじき(長崎) えび(タイ) わかめ(徳島) かつお節(静岡) 牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡)
 米(石川) 麦(静岡) 米粉(秋田) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉) ごま(ミャンマー) 里芋(千葉) ひよこ豆(アメリカ)
 小松菜(埼玉) 人参(北海道) 大根(青森) もやし(栃木) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(千葉)
 大葉(愛知) にんにく(青森) しょうが(高知) しめじ(新潟) えのき(長野) エリンギ(長野) さやいんげん(青森) パセリ(長野) ピーマン(茨城)
 セロリ(静岡) なす(埼玉) トマト(青森) かぼちゃ(北海道) 冬瓜(愛知) チンゲン菜(静岡) ブロッコリー(北海道) 白菜(茨城) 大豆もやし(栃木)
 ほうれん草(群馬) りんご(長野) 梨(茨城) 柿(和歌山) 冷凍ブルーベリー(東京) 黄桃缶(山形) パイン缶(インドネシア) ホールコーン(北海道)
 ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(岡山) ぜんまい水煮(秋田)

