



9月献立予定表

2021年 9月

※仕入れ業者の都合により、変更になる事もあります。 文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質
2 木	夏野菜のカレーライス ☆防災たきだし献立 開花弁	○	豚汁	牛乳, 豚肉, 生クリーム, みそ	精白米, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉, こんにやく	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, なす, ズッキーニ トマト, だいこん, 長ねぎ	674 kcal 22.0 g 21.7 g
3 金		○	大根のねぎドレッシングサラダ	牛乳, 豚肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, えのきたけ, キャベツ もやし, だいこん, にんじん コーン, しょうが, 長ねぎ	602 kcal 21.6 g 17.0 g
6 月	麦ご飯	○	秋さばのネギみそ焼き ごまおひたし みそ汁	牛乳, まさば, 赤みそ カットわかめ, 白みそ	精白米, 押麦, 砂糖, 白ごま さつまいも	しょうが, 長ねぎ, こまつな はくさい, もやし, 玉ねぎ	643 kcal 25.1 g 18.0 g
7 火	ミックスピラフ		ジョア 卵と青菜のココット オニオンスープ	ヨーグルト, 鶏肉, ベーコン たまご, パルメザンチーズ ベーコン	精白米, 有塩バター, 調合油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ホールコーン, ピーマン グリーンピース, こまつな, パセリ	521 kcal 20.3 g 16.0 g
8 水	ちゃんごうどん ☆江戸東京野菜使用	○	さつまいもパイ	牛乳, 豚肉	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにやく, さつまいも, 砂糖 ぎょうざの皮	にんじん, ごぼう, だいこん 長ねぎ, こまつな パインアップル	644 kcal 21.4 g 21.0 g
9 木	こくご飯 ☆ちょうようの節句 高野豆腐のそぼろご飯	○	ぶたとじゃがいものどてに 菊花入りわかめサラダ	牛乳, 豚肉, 赤みそ, わかめ	精白米, こんにやく, じゃがいも 砂糖, 調合油, ごま油	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ さやいんげん, キャベツ もやし, きゅうり, ホールコーン きくの花	608 kcal 21.4 g 15.3 g
10 金		○	さつま汁 もやしの梅しょうゆ	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 豚肉, みそ	精白米, 押麦, 調合油, 砂糖 さつまいも	にんじん, さやいんげん しょうが, だいこん, 葉ねぎ もやし, きゅうり, 梅干し	633 kcal 25.9 g 18.3 g
13 月	ジャージャー麺	○	わんたんスープ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, 調合油, 砂糖 ごま油, でんぷん, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, もやし 長ねぎ, こまつな	653 kcal 28.5 g 22.2 g
14 火	コロケバーガー	○	ポトフ カルピスソーダゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン 寒天, 乳酸菌飲料	ショートニングパン じゃがいも, 乾燥マッシュポテト 調合油, 薄力粉, パン粉, 砂糖	玉ねぎ, キャベツ, にんじん	656 kcal 25.1 g 25.1 g
15 水	クリームライス	○	秋野菜のカレースープ	牛乳, ベーコン, 豚肉, チーズ 生クリーム	精白米, 調合油, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, マッシュルーム, パセリ にんじん, キャベツ	685 kcal 21.5 g 24.2 g
16 木	ごまご飯	○	鮭のチャンチャン焼き 冬瓜のスープ	牛乳, 銀鮭, 白みそ, ベーコン	精白米, 白ごま, 調合油 有塩バター	にんじん, ピーマン, キャベツ ぶなしめじ, 玉ねぎ, とうが こまつな	612 kcal 23.6 g 19.7 g
17 金	中華風炊き込みおこわ	○	大根もち 豆腐ときのこの中華スープ	牛乳, 豚肉, かつお節, 豆腐	精白米, ごま油, 砂糖, 上新粉 白玉粉, 米ぬか油	しょうが, 長ねぎ, にんじん えだまめ, だいこん, えのきたけ チンゲンサイ	640 kcal 19.9 g 18.0 g
21 火	スパゲッティミートソース ☆たんじょうび	○	白いんげん豆入りスープ	牛乳, 豚肉, チーズ ベーコン, いんげんまめ	マカロニ・スパゲッティ 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, セロリ にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, ホールトマト パセリ, キャベツ, さやいんげん	652 kcal 26.0 g 21.2 g
22 水	わかめご飯	○	魚の唐揚げ変わりソース のっぺい汁	牛乳, 炊き込みわかめ メルルーサ, 豚肉, 豆腐 油揚げ	精白米, 押麦, でんぷん, 調合油 砂糖, 里芋, こんにやく	玉ねぎ, ごぼう, にんじん だいこん	662 kcal 25.7 g 21.3 g
24 金	麻婆豆腐丼	○	わかめごまドレサラダ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ カットわかめ	精白米, 調合油, 砂糖 でんぷん, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん 長ねぎ, きゅうり, もやし コーン	666 kcal 24.5 g 20.2 g
27 月	ご飯 ☆和食の日	○	もどりかつおのかば焼き コーン入り磯あえ きのこ汁	牛乳, かつお, ほしのり, みそ	精白米, でんぷん, 調合油, 砂糖	しょうが, ほうれん草, にんじん もやし, キャベツ, コーン えのきたけ, ぶなしめじ, 長ねぎ	617 kcal 29.0 g 15.9 g
28 火	ビスケットトースト	○	じゃがいもの カントリースープ なし	牛乳, たまご, 豚肉	食パン, 有塩バター, 砂糖 薄力粉, 調合油, じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, えだまめ, 日本なし	658 kcal 20.5 g 24.3 g
29 水	ジャンバラヤ	○	ポークビーンズ	牛乳, 鶏肉, ウィナー ひよこまめ, 白いんげんまめ 豚肉, ベーコン	精白米, 調合油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, セロリ ホールトマト, さやいんげん	669 kcal 25.5 g 22.5 g
30 木	きのこごはん	○	ひじき入り卵焼き ひよこ豆入り野菜スープ	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, ひじき たまご, ベーコン, ひよこまめ	精白米, 調合油, 砂糖	ぶなしめじ, えのきたけ にんじん, えだまめ, 玉ねぎ セロリ, キャベツ, さやいんげん	661 kcal 27.0 g 21.9 g



給食だより 9月号

令和3年9月1日

文京区立大塚小学校

校長 田村 純子

栄養士 鈴木 真奈美



夏休み明けの生活リズムを整えよう



まずは早寝早起き&朝ごはんを！

みなさんは夏休み中に朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多くなったりしていませんか？しっかり勉強をして運動をするためには、**食事、運動、睡眠**の生活リズムを整えることが大切です。

9月2日は^{ぼうさいた}防災炊きだし献立です。



9月1日は1923年（大正12年）に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」となっています。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、非常用の持ち出し袋の点検や飲料水、非常食の準備を行い、地域の避難先の確認等家族で話し合ってみましょう。

^{なに}何から始める？^{はし}^{さいがい}災害への^{そな}備え

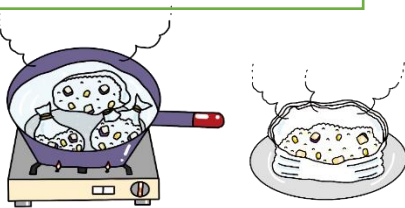
～^{つく}まずは作ってみる～

☆ポリ袋でご飯が炊ける！

材料1人分（おにぎり1つつ分）

米 60g

水 90CC



作り方

- ①ビニール袋（高密度ポリエチレン）に米と水を入れて15分～30分くらい置く。
- ②なべにお湯をわかし、ビニール袋ごとなべで加熱。20分くらい煮たら、なべから取り出し、5分くらい蒸らす。
- ③これで炊き上がり。好みに塩やふりかけなどの味付けをする。ビニールのままおにぎりを握っても良い。