

9月献立予定表



2020年 9月

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
1 火	カレーライス (防災の日)		豚汁 炊き出し献立	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 調合油, じゃがいも バター, 薄力粉, こんにやく	しょうが, にんにく, 玉ねぎ にんじん, りんご, だいこん 長ねぎ	696 kcal 23.0 g 21.2 g
2 水	ベーコンキャベツ ドッグ		きのこクリームスープ 冷凍みかん	牛乳, ベーコン, ピザチーズ	コッペパン, 調合油, マカロニ でんぶん	玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン, にんじん, ぶなしめじ, エリンギ 冷凍みかん	612 kcal 23.2 g 24.8 g
3 木	親子丼		こんにやくサラダ	牛乳, 鶏肉, たまご	米, しらたき, 砂糖, こんにやく, 白ごま, ごま油, 調合油	玉ねぎ, えのきたけ, にんじん もやし, きゅうり	632 kcal 22.3 g 17.6 g
4 金	サンマの蒲焼き丼		吉野汁	牛乳, さんま, 鶏肉, 豆腐	米, 薄力粉, 調合油, 砂糖 でんぶん	だいこん, にんじん 長ねぎ, 小松菜	662 kcal 26.2 g 23.6 g
7 月	ソース焼きそば		わかめスープ ヨーグルトポムポム	牛乳, 豚肉, あおのり カットわかめ, 豆腐 ヨーグルト, たまご	調合油, むし中華めん ごま油, 薄力粉, 砂糖,	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ もやし, 長ねぎ, えのきたけ 小松菜, りんご, レモン	695 kcal 24.6 g 29.3 g
8 火	ごまご飯		ジャンボ餃子 中華コーンスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 白ごま, ぎょうざの皮, ごま油 でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ にら, キャベツ, 玉ねぎ にんじん, クリームコーン	650 kcal 19.8 g 18.2 g
9 水	わかめごはん (ちょうようの節句)		すき焼き風煮物 菊花入りごま和え	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, 豆腐	米, 白ごま, 調合油, こんにやく じゃがいも, 砂糖, 焼きふ,	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ 長ねぎ, 小松菜, もやし キャベツ, きくの花	634 kcal 23.7 g 17.1 g
10 木	シンガポールチキン ライス (アジアの料理)		スパイシー パスタスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, バター, 調合油, マカロニ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん ピーマン, 赤ピーマン, りんご セロリー, キャベツ	640 kcal 24.5 g 19.4 g
11 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	米, 調合油, 砂糖, でんぶん, 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	647 kcal 25.8 g 21.5 g
14 月	ハヤシライス ドンドンウィーク		パインサラダ 毎日食べやすい丼物です。	牛乳, 豚肉	米, 押麦, 調合油 じゃがいも, バター 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ にんじん, セロリー ホールトマト, グリンピース キャベツ, パイン(缶詰)	653 kcal 20.5 g 18.1 g
15 火	ちゃんこうどん		大根のみそドレッシング スイートポテト	牛乳, 豚肉, クリーム, たまご	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにやく, さつまいも 砂糖, バター	にんじん, ごぼう, だいこん 長ねぎ, こまつな キャベツ	642 kcal 21.5 g 21.1 g
16 水	やきとり丼		季節野菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 焼きのり, 豆腐 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 調合油, 砂糖, でんぶん	長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが えのきたけ, もやし, なす 小松菜	626 kcal 24.7 g 17.8 g
17 木	クリームライス ジョア		秋野菜のカレースープ (誕生日給食)	ヨーグルト, ベーコン, 豚肉 牛乳, チーズ, 生クリーム	米, 調合油, 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	654 kcal 19.8 g 17.5 g
18 金	豚丼		さつまい汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, しらたき, 砂糖 さつまいも, こんにやく	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ だいこん, ごぼう, 長ねぎ 小松菜	636 kcal 25.0 g 18.1 g
23 水	五穀ご飯 (感謝して食べよう)	東京牛乳	魚の紅葉焼き 飛鳥汁	牛乳, メルルーサ, 鶏肉, 白みそ	米, 押麦, きび マヨネーズ(卵無し) じゃがいも	玉ねぎ, ほんしめじ, にんじん だいこん, ごぼう, 長ねぎ 小松菜	688 kcal 29.6 g 26.0 g
24 木	きつねご飯		ちくわの磯辺揚げ けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪 たまご, あおのり, 鶏肉 豆腐	米, 砂糖, 薄力粉, 調合油, 里芋 こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん 長ねぎ	688 kcal 28.5 g 20.9 g
25 金	シナモントースト (ヨーロッパの料理)		ポルペッティーニ ジャーマンポテト アップルゼリー	牛乳, 鶏肉, たまご, てんぐさ	食パン, バター, 砂糖, パン粉 でんぶん, 調合油, じゃがいも 砂糖	玉ねぎ, ホールトマト, にんにく キャベツ, きゅうり りんごジュース	692 kcal 25.6 g 28.2 g
28 月	キャロットライス (ヘルシー献立)		キャベツメンチ 具だくさんみそ汁	牛乳, 豚肉, たまご, 赤みそ 白みそ, 油揚げ	米, バター, 調合油, パン粉 薄力粉, こんにやく じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ごぼう, だいこん, 長ねぎ	683 kcal 22.7 g 24.1 g
29 火	スパゲッティミートソース		白いんげん豆入りスープ	牛乳, 豚肉, ピザチーズ ベーコン, いんげんまめ	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 マッシュ缶詰, ホールトマト パセリ, キャベツ, さやいんげん	681 kcal 27.5 g 21.7 g
30 水	ご飯 (和食の日)		鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁	牛乳, 鮭, 西京みそ, 鶏肉, 豆腐	米, 調合油, バター, じゃがいも, こんにやく, でんぶん	にんじん, ピーマン, キャベツ エリンギ, ぶなしめじ, ごぼう だいこん	668 kcal 27.3 g 19.3 g

※仕入れの状況で変更になる事もあります。

給食だより 9月号

令和2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

今月の給食から

9月1日は防災の日・給食で炊き出し献立をします

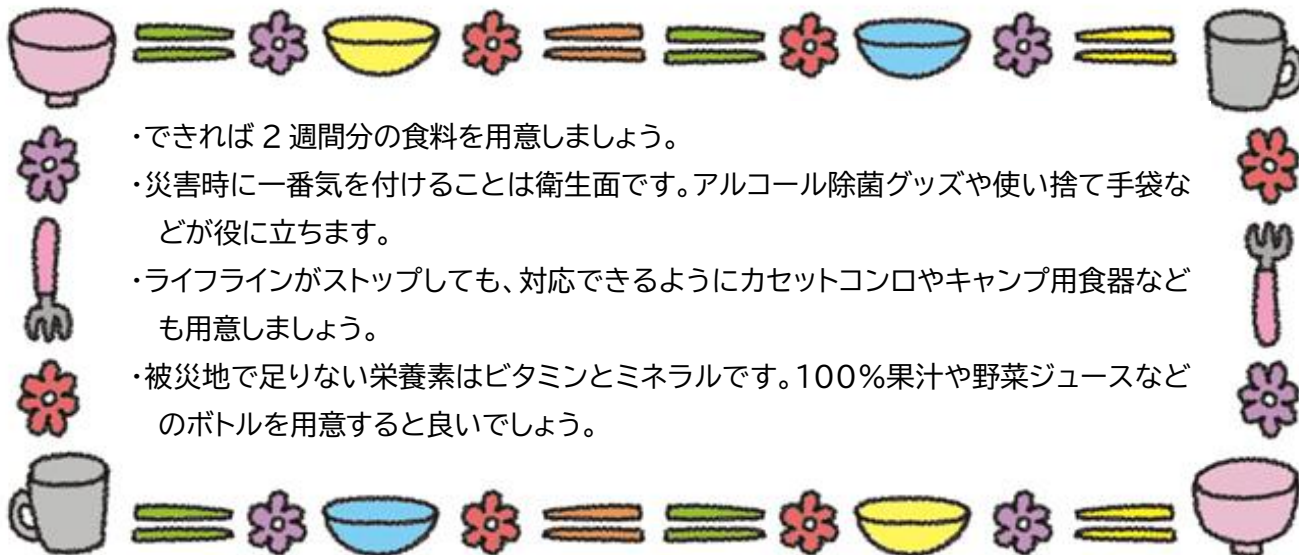


●炊き出しとは？

災害などで困っている 多数の人々に無料で食事を配る事です。
カレーや豚汁はその代表的なメニューです。



いざという時のための「食」の備え



- ・できれば 2 週間分の食料を用意しましょう。
- ・災害時に一番気を付けることは衛生面です。アルコール除菌グッズや使い捨て手袋などが役に立ちます。
- ・ライフラインがストップしても、対応できるようにカセットコンロやキャンプ用食器なども用意しましょう。
- ・被災地で足りない栄養素はビタミンとミネラルです。100%果汁や野菜ジュースなどのボトルを用意すると良いでしょう。

☆9月9日は重陽の節句です。

重陽の節句では 食用菊を料理に使用し、無病息災を祈ります。最近はあまり行われていませんが、給食では和え物に少量の食用菊を使います。