



# 令和6年9月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	ドライカレー	豚肉,大豆	米,こめ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマトジュース	612 kcal
	コーンサラダ		こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉ねぎ	22.2 g
	りんご寒天	粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	18.5 g
					1.9 g
4 水	ご飯		米		638 kcal
	家常豆腐	豚肉,鶏ガラ,赤みそ,生揚げ	でんぷん,こめ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,れんこん	25.8 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	25.7 g
					2.3 g
5 木	ご飯		米		606 kcal
	さばのみそだれかけ	たいせいようさば,赤みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	24.8 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	24.5 g
	けんちん汁	鶏肉,豆腐,かつお節,こんぶ	こめ油,さといも,こんにゃく	だいこん,にんじん	2.2 g
6 金	スパゲティラタトゥイユ	ベーコン,豚肉,粉チーズ	スパゲティ,こめ油	セロリ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,スッキーニ,赤ピーマン,黄ピーマン,トマト缶,マッシュルーム,トマトピューレ	558 kcal
	ツナサラダ	ツナ	こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	23.4 g
	ぶどう			巨峰	21.1 g
					2.2 g
9 月	栗ご飯	こんぶ	米,もち米,栗		600 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	鶏肉,高野豆腐,かつお節	こめ油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	23.9 g
	菊花入りおひたし		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,きくの花	16.7 g
		<b>重陽の節句</b>			2.1 g
10 火	五目醤油ラーメン	豚肉,鶏ガラ,ほたてがし	中華めん,サラダ油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,葉ねぎ	597 kcal
	カレービーンズ	大豆	揚げ油,でんぷん,じゃがいも		24.8 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	21.9 g
					2.5 g
11 水	ピザトースト	ウィンナー,ピザチーズ	食パン,こめ油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ,ピーマン	564 kcal
	ポトフ	鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ	27.1 g
	マスタードサラダ		こめ油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	24.0 g
					2.8 g
12 木	豚丼	豚肉	米,こめ油,しらたき,砂糖	しょうが,玉ねぎ,もやし,葉ねぎ	600 kcal
	みそ汁	カットわかめ,かつお節,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ	22.3 g
	りんご			りんご	18.1 g
					2.2 g
13 金	ご飯		米		501 kcal
	さんまの蒲焼	さんま	揚げ油,でんぷん,砂糖	しょうが	16.1 g
	五色和え		砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,コーン	17.3 g
	きのこ汁	鶏肉,豆腐,かつお節,赤みそ,白みそ		にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ	2.0 g
	お茶	<b>和食の日</b>			
17 火	鶏ごぼうご飯	鶏肉,油揚げ	米,こめ油,砂糖	ごぼう,にんじん,葉ねぎ	603 kcal
	すまし汁	かつお節,鶏肉,豆腐,飾りかまぼこ		えのきたけ,こまつな,長ねぎ	22.5 g
	お月見団子	豆腐	白玉粉,上新粉,砂糖,でんぷん		16.1 g
		<b>十五夜</b>			2.0 g
18 水	シュガートースト		食パン,有塩バター,砂糖		606 kcal
	ビーンズシチュー	いんげんまめ,ベーコン,鶏肉,鶏ガラ,牛乳	こめ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,えだまめ	24.1 g
	グリーンサラダ		こめ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	27.5 g
					2.5 g
19 木	ハヤシライス	豚肉,鶏ガラ	米,こめ油,有塩バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ	660 kcal
	ハニーポテトサラダ		揚げ油,じゃがいも,こめ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	19.5 g
	極早生みかん			早生みかん	21.7 g
					2.0 g
20 金	肉みそあんかけうどん	豚肉,かつお節,赤みそ,豆みそ	冷凍うどん,サラダ油,こめ油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,もやし	602 kcal
	野菜おかかかえ	かつお節	砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	22.6 g
	米粉の抹茶マフィン	豆乳	米粉,コーンスターチ,砂糖,こめ油		22.5 g
					2.2 g

24 火	黒砂糖パン		黒砂糖パン		633 kcal
	マカロニグラタン	鶏肉,牛乳,ピザチーズ	マカロニ,こめ油,有塩バター,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム	25.6 g
	オニオンスープ	ベーコン	こめ油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	26.6 g
					2.8 g
25 水	ひじきチャーハン	豚肉,ひじき	米,こめ油,砂糖	にんにく,長ねぎ	579 kcal
	ワンタンスープ	豚肉,鶏ガラ	こめ油,ワンタンの皮,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,はくさい,にら	20.6 g
	じゃこわかめサラダ	ちりめんじゃこ,カットわかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,玉ねぎ	21.8 g
					2.7 g
26 木	ご飯		米		606 kcal
	白身魚のフライ	すけそうだら	薄力粉,パン粉,揚げ油,砂糖		25.9 g
	野菜の甘酢和え		砂糖,ごま油	こまつな,キャベツ,にんじん	18.7 g
	みそ汁	油揚げ,かつお節,赤みそ,白みそ		だいこん,えのきたけ,こまつな	2.5 g
27 金	中華丼	豚肉,いか,しばえび,鶏ガラ	米,こめ油,てんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,玉ねぎ,もやし,はくさい,こまつな,きくらげ(乾)	559 kcal
	豆腐とわかめの中華スープ	鶏ガラ,カットわかめ,豆腐	ごま油	えのきたけ,にんじん,玉ねぎ	24.4 g
	なし			なし	16.9 g
					2.5 g
30 月	ご飯		米		582 kcal
	鶏肉のオニオンソース	鶏肉	砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんにく	26.4 g
	千草和え	油揚げ	こんにゃく,砂糖,こめ油	にんじん,こまつな	21.4 g
	かきたま汁	かつお節,こんにゃく,豆腐,鶏肉,たまご	てんぷん	えのきたけ,こまつな	2.0 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

★牛乳は13日以外、毎日出ます。

★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



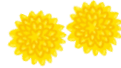
## 9月 給食だより

令和6年8月29日  
文京区立誠之小学校  
校長 土屋 秀人  
栄養士 原口 美杜

### 9月の給食目標

「係や当番に協力して楽しく食事をしましょう」「規則正しい食事をしましょう」

### 9月9日は「重陽の節句」



「重陽」とは、3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)などの五節句のうちの一つで、陽(奇数)が重なる日、そして、奇数の中でも一番大きな数字という意味で「重陽」と言われています。昔の暦ではこの時期は菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ、邪気を払い、長生きすることを願って、菊の花を飾ったり菊の花びらを浮かべた菊湯に入ったりしました。

9日の給食では、菊の花を野菜と和え物にして、提供します。

### 秋の風物詩

#### 「お月見」



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月17日です。給食ではお月見団子を提供します。きれいなお月様が見えるとよいですね。



### 給食レシピ紹介

#### 「ハヤシライス」



#### 【材料 4人前】

- ごはん…4人分
- サラダ油…小さじ1
- にんにく(みじん)…2g
- 玉ねぎ(スライス)…240g
- にんじん(いちょう)…60g
- ぶなしめじ(ほぐす)…32g
- 豚肉(こま切れ)…120g  
(豚肉下味用)
- 赤ワイン…小さじ1
- 塩こしょう…少々
- 鶏ガラスープ…200g
- 赤ワイン…小さじ2
- こいくちしょうゆ…小さじ1
- トマトケチャップ…大さじ2
- 中濃ソース…大さじ1
- ウスターソース…小さじ1
- 塩…少々
- (ブラウンルウ用)
- 薄力粉…大さじ2
- バター…5g(小さじ1)
- サラダ油…大さじ1

#### 【作り方】

- 鍋にブラウンルウ用の薄力粉、バター、サラダ油を加えて、弱火でゆっくりと炒めブラウンルウを作る。
- 別の鍋に油を入れ、にんにくを入れて加熱し香りが出たら、玉ねぎを加えてよく炒める。
- 玉ねぎがあめ色になったら、下味を付けた豚肉、にんじん、ぶなしめじを加え炒める。
- 鶏ガラスープを加え、アクを取り火が通るまで煮る。
- 調味料を加えひと煮立ちしたら、①を加えて煮込む。
- 塩で味を調整したら完成。