

8・9月の予定献立表

令和4年度

曜日	牛乳	給食回数 21回	給食目標・・・正しい姿勢で食べよう よくかんで食べよう			※こんだてメモ
			こんだてめい	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	
31水	○	ベジタブルドライカレー だいこんサラダ ※野菜の日 ごまドレッシング アイスクリーム	こめ ★むぎ あぶら ★こむぎこ ★バター さとう ★ドレッシング ★アイスクリーム (★にゅう★たまご)	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいたず	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン パプリカ セロリー ねぎ しょうが にんにく だいこん とうもろこし ★えだまめ	※8月31日は(あ)さい(31)の日です。キャベツやピーマン、セロリーを入れて煮込んだドライカレーを作ります。裏面もご覧ください。 (3)
1木	○	こおりとうふのマーボーどん はるさめスープ ※防災の日	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら はるさめ	★いんようぎゅうにゅう ★こおりとうふ ★ぶたにく ★みそ ★とりにく	にんじん グリンピース ねぎ にんにく しょうが はくさい ごまつな しいたけ	※9月1日は防災の日です。非常時こそ食べられたもので過ごしたいですね。ローリングストック法をお勧めしています。裏面をご覧ください。給食では乾物を使った献立です。 (3)
2金	○	※ フィッシュアンドチップス スコッチフロス	★パン(★にゅう) ★こむぎこ ★アメリカンドックミックス あぶら じゃがいも ★むぎ	★いんようぎゅうにゅう ホキ ★ぶたにく いんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	※ オリパラ給食 イギリス フィッシュアンドチップスはイギリスを代表する料理で、白身魚を揚げ、フライドポテトを添えます。スコッチフロスは、肉や野菜に小麦や豆などの穀物を入れたスープ(=ブロス)です。舞台のイギリスの代表的な料理ができてきます。イギリスを知り、物語に出てきた料理を作ってみる本です。 (3)
5月	○	ごはん ちくわのにこにこあげ(2こ) キャベツとウインナーのソテー どさんこじる	こめ ★こむぎこ ★パンこ さとう あぶら じゃがいも ★バター	★いんようぎゅうにゅう ちくわ ★ウインナー ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい にんじん とうもろこし さやいんげん にんにく	※ 学校図書館とのコラボメニュー 、本は「ジブリの食卓アーヤと魔法」です。舞台のイギリスの代表的な料理ができてきます。イギリスを知り、物語に出てきた料理を作ってみる本です。 (和)
6火	○	せきはん(ごましお) さわらのさいきょうやき かわりきんぴら かきたまじる ※開校記念日	こめ もちごめ ★ごま さとう あぶら ★ごまあぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう あずき さわら ★みそ ★たまご なると ★とうふ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにやく ごまつな ねぎ しいたけ	※93回目のお誕生日です。 お赤飯を炊いてお祝いします。 [お祝い事にお赤飯を炊く]ことは、伝えたい「和食のこころ」です。 (和)
7水	○	ぶたどん なつやさいのみそしる ラフランスゼリー	こめ げんまい あぶら さとう ラフランスゼリー	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あぶらあげ ★みそ	こんにやく えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが とうがん ねぎ ごまつな とうもろこし	※細かくずした豆腐に他の材料や調味料をまぜ、整形加熱した料理で、カモフラージュして作ったという意味で製菓の字が使われます。 (和)
8木	○	ぶたキムチごはん ※きせいでんぷ きわめいりちゅうかスープ	こめ ★むぎ ★ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ ★とりにく ★たまご わかめ	キムチ たら にんにく たけのこ しいたけ にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ しょうが	※9月9日は「重陽(ちやうよう)の節供」です。中国から伝わった五節供の一つで、別名「菊の節供」ともいわれます。肉団子にち米をつけ、菊の花に見立てた菊花煎しを作ります。 (和)
9金	○	きつねうどん (和) 重陽の節供 ※きつねうどん(2こ) なすとピーマンのみそいため	★うどん さとう あぶら もちごめ でんぶん ★ごまあぶら	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく かまぼこ ★あぶらあげ ★さばふし ★ぶたにく ★みそ	ごまつな にんじん ねぎ しいたけ しょうが ねぎ ピーマン	※9月9日は「重陽(ちやうよう)の節供」です。中国から伝わった五節供の一つで、別名「菊の節供」ともいわれます。肉団子にち米をつけ、菊の花に見立てた菊花煎しを作ります。 (和)
12月	○	さつまいもごはん ぶらだいこん つきみじり きよほう(2こ) (和) 十五夜 別名「芋名月」	もちごめ こめ さつまいも ★ごま でんぶん あぶら さとう しらたまち	★いんようぎゅうにゅう ぶり ★とりにく かまぼこ	しょうが だいこん さやいんげん ごぼう にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ ごまつな きよほう	※今年の十五夜は9月10日です。一年で一番月がきれいに見える季節。昔の人の気分でお月見をしてみよう。お団子の他にも秋の収穫物をお供えしよう。 (和)
13火	○	なすのペンネグラタン やさいスープ まるごとみかん	★パン(★たまご ★にゅう) ★パスタ あぶら さとう ★こむぎこ ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★チーズ ★とりにく	たまねぎ マッシュルーム ねぎ トマト キャベツ にんじん セロリー パセリ みかん	※細かくずした豆腐に他の材料や調味料をまぜ、整形加熱した料理で、カモフラージュして作ったという意味で製菓の字が使われます。 (和)
14水	○	ツナとごぼうのピラフ とりのからあげ アルファベットオニオンスープ	こめ ★むぎ ★バター あぶら ★こむぎこ こめこ ★パスタ	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とりにく	ごぼう たまねぎ パセリ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ	※細かくずした豆腐に他の材料や調味料をまぜ、整形加熱した料理で、カモフラージュして作ったという意味で製菓の字が使われます。 (和)
15木	○	タンタンメン いためナムル なしのケーキ	★ちゅうかめん あぶら でんぶん ★ごまあぶら ★ごま さとう ★ホットケーキミックス ★バター	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ しいたけ ほうれんそう ★もやし ようなし	※細かくずした豆腐に他の材料や調味料をまぜ、整形加熱した料理で、カモフラージュして作ったという意味で製菓の字が使われます。 (和)
16金	○	きのこごはん ※おこのみあげ やさしいのにも ピオーネ(2こ)	こめ ★むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	★いんようぎゅうにゅう ★あぶらあげ たら あおのり かつおぶし ★ぶたにく ちくわ	えのきたけ しめじ まいたけ にんじん キャベツ ねぎ しょうが ごぼう しいたけ こんにやく たけのこ さやえんどう ピオーネ	※魚のすり身に食材を入れ、丸めて揚げた手作りさつまいもです。 (和)
20火	○	※はぎごはん さばのこまみそやき にびたし たまごわかめのすましじる (和) 敬老の日 メニュー	こめ さとう ★ごま じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう あずき ★さば ★みそ ★あぶらあげ かつおぶし ★とうふ わかめ ★たまご	とうもろこし ★えだまめ しょうが ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	※はぎごはんは、小豆、枝豆、コーンを混ぜたご飯です。昔の七草と違い、見て楽しむ秋の七草の1つ、「萩」に見立てたご飯です。 (和)
21水	○	ごはん いかのかりんとがらめ しらたきのピラフいため とんじる	こめ でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう ★ごまあぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう ★いか ★だいたず ★ぶたにく ★とうふ ★みそ	こんにやく こねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	※細かくずした豆腐に他の材料や調味料をまぜ、整形加熱した料理で、カモフラージュして作ったという意味で製菓の字が使われます。 (和)
22木	○	カレーうどん とうがんとがらめにつけ おはぎ (和) 秋のお彼岸メニュー	★うどん でんぶん あぶら さとう だまこもち	★いんようぎゅうにゅう ★とりにく かまぼこ ★さばふし ★がんもどき あずき	にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな とうがんと	※細かくずした豆腐に他の材料や調味料をまぜ、整形加熱した料理で、カモフラージュして作ったという意味で製菓の字が使われます。 (和)
26月	○	ごはん ※まめあじのなんばんづけ きわめいりのりに かぶとおおなのみそしる	こめ でんぶん ★こむぎこ あぶら さとう ★ごまあぶら じゃがいも	★いんようぎゅうにゅう まめあじ わかめ ★とりにく ★あぶらあげ ★みそ ★さばふし	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが こんにやく かぶ ねぎ	※まめあじは1〜3ねん 1び 4〜6ねん 2びです。 (和)
27火	○	ほうれんそうのキッシュ たらこポテト ラタトゥイユ レシピ公開!	★パン(★にゅう) ★バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	★コーヒーズぎゅうにゅう ★ベーコン ★たまご ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう たらこ ★とりにく	ほうれんそう マッシュルーム パセリ ねぎ ズッキーニ パプリカ エリンギ たまねぎ にんじん にんにく	※ オリパラ給食 フランス フランス地方のキッシュ、南フランスのラタトゥイユです。たっぷりの野菜を煮込んで作ります。よく食べてくれるメニューです。 (和)
28水	○	ホイコーローどん わかめとこんにやくのサラダ わふうドレッシング シャインマスカット(2こ)	こめ あぶら さとう でんぶん ★ごまあぶら ドレッシング	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★みそ わかめ	たけのこ キャベツ ピーマン にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし シャインマスカット	※山坂達者とは、薩摩藩(現在の鹿児島県)の運動を通して体を鍛える体力づくりのことです。よく噛んで食べるために、大豆、さつまいも、煮干しを揚げたご飯に混ぜます。運動会の練習が多いこの時期、歯を食いしばって頑張る〜と給食室からの応援です。 (和)
29木	○	※やまかたつしやめし にどうふ ミックスフルーツ (和) 郷土料理	こめ ★むぎ さつまいも あぶら さとう ★ごま	★いんようぎゅうにゅう にぼし ★だいたず ★とうふ ★ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい こんにやく ねぎ グリンピース みかん バイナップル ★もも	※山坂達者とは、薩摩藩(現在の鹿児島県)の運動を通して体を鍛える体力づくりのことです。よく噛んで食べるために、大豆、さつまいも、煮干しを揚げたご飯に混ぜます。運動会の練習が多いこの時期、歯を食いしばって頑張る〜と給食室からの応援です。 (和)
30金	○	※ソースやきめし ※さかなのつつみあげ ちゅうかたまごスープ みかん	こめ ★むぎ あぶら でんぶん ★はるまきのかわ	★いんようぎゅうにゅう ★ぶたにく ★ウインナー ホキ ★チーズ ★たまご ★とりにく	★もやし ピーマン とうもろこし しょうが きくらげ たけのこ にんじん ねぎ ごまつな みかん	※人気のソースやきめし、2年ぶりに復活です。 ※白身魚のホキとチーズを善善の皮で包んで揚げます。 (和)

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*都合により献立が変更になることもあります。
*かんきつ類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。
※□は学校図書館と給食コラボメニュー、🚩はオリパラ給食メニューです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	636kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

<保護者の皆様へ>
立川市では、食物アレルギーの児童について除去食等の対応を行っています。除去食等を希望される方は、学校へお申し出ください。
なお、アレルギー事故を未然に防ぐため、「ピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツ」は使用していません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

今月の立川産
キャベツ ごまつな ねぎ
なす じゃがいも しいたけ