

9がつ こんだてひょう

清瀬第四小学校

日	牛乳	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	I和洋 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3	水	マーボーなすどん パンウースー きよほう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ	せいはいくまい、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごま	なす、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にら、きゅうり、キャベツ、もやし、きよほう	609 kcal 21.8 g 18.8 g 1.5 g
4	木	きなこあげパン まめいりポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく、だいす、フランクフルト	コッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、だいこん、きゅうり、とうもろこし	610 kcal 25.0 g 28.0 g 2.1 g
5	金	ごはん こじる いかのてりやき ゆでやさしいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、だいす、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、いか	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし	572 kcal 30.1 g 15.4 g 2.0 g
8	月	キムチチャーハン はるさめスープ ナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	せいはいくまい、むぎ、あぶら、ごま、はるさめ	にんじん、キムチづけ、ねぎ、たけのこ、キャベツ、ほししいたけ、しょうが、こまつな、もやし、にんにく、れいとうみかん	583 kcal 22.0 g 18.9 g 2.1 g
9	火	《ちょうようのせっく》 ごはん かきたまじる さばのなんぶやき きつぱびたし	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、かつおぶし、さば	せいはいくまい、むぎ、でんぷん、あぶら、ごま	にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、きくのり、もやし	580 kcal 30.3 g 19.3 g 1.8 g
10	水	ごはん とうふとわかめのみそしる にくじゃが	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、かつおぶし、ぶたにく	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	ねぎ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	587 kcal 24.8 g 15.2 g 1.7 g
11	木	スパゲティアラビアータ ビーンズサラダ セサミケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこまめ、だいす、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、ごま、バター	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、たかのつめ、エリンギ、トマトかんづめ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ	639 kcal 25.5 g 26.3 g 1.9 g
12	金	ごはん にらたまじる まめあじのなんばんづけ こんにゃくあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、みそ、かつおぶし、まめあじ	せいはいくまい、むぎ、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、サラダこんにゃく、ごま	にら、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、こまつな、とうもろこし	695 kcal 29.1 g 24.2 g 2.6 g
16	火	シーフードピラフ やさしいスープ サワーかん	ぎゅうにゅう、いか、えび、ぶたにく、こなかんとん、にゅうさんきんいんりょう	せいはいくまい、むぎ、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、セロリー	542 kcal 23.4 g 13.3 g 1.9 g
17	水	ごはん てづくりひじきふりかけ ごもくみそしる たまごやき やさしいえのきのおひたし	ぎゅうにゅう、ひじき、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、みそ、たまご、あおのり	せいはいくまい、むぎ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ	567 kcal 25.5 g 17.5 g 1.7 g
18	木	ガーリックトースト チリコンカン マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう、きんときまめ、だいす、ぶたにく	しょうパン、バター、オリーブあぶら、あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、セロリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマトかんづめ、トマトピューレ、きゅうり、とうもろこし	573 kcal 23.5 g 25.2 g 2.3 g
19	金	かやくごはん むらもじる さけのしおやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、たまご、かつおぶし、さけ	せいはいくまい、むぎ、こんにゃく、あぶら、でんぷん、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、ばんのうねぎ、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし	562 kcal 31.6 g 18.4 g 2.2 g
22	月	ごはん ちゅうかコーンスープ はっちゃんとうふ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、ぶたにく、えび、いか	せいはいくまい、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう	とうもろこし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、ほししいたけ、チンゲンツァイ	591 kcal 27.3 g 16.3 g 2.0 g

日	牛乳	こんだて 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	I和洋 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
24	水	《おひがんこんだて》 いなかつどん やさしいツナのあえもの おはぎ	ぎゅうにゅう、とりにく、さつまあげ、あぶらあげ、わかめ、かつおぶし、ツナ、きなこ	うどん、じゃがいも、あぶら、せいはいくまい、もちごめ、さとう、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	607 kcal 26.8 g 18.3 g 1.8 g
25	木	しょくパン ブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、とり	しょくパン、さとう、みずあめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	ブルーベリー、たまねぎ、にんじん、トマトかんづめ、パセリ	593 kcal 24.3 g 24.6 g 2.3 g
26	金	さんまのかばやきどん さわにわん ひじきあえ	ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、かつおぶし、ひじき	せいはいくまい、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう、こんにゃく、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、こまつな、だいこん	645 kcal 24.3 g 26.8 g 2.1 g
29	月	カレーライス かいそうサラダ なし	ぎゅうにゅう、とりにく、かいそうミックス	せいはいくまい、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、なし	585 kcal 19.0 g 16.9 g 2.0 g
30	火	あんかけやきそば だいこんときゅうりの ごまふうみ フルーツヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、プレーンヨーグルト	ちゅうかめん、あぶら、でんぷん、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、もやし、しょうが、だいこん、きゅうり、りんごかんづめ、ももかんづめ	565 kcal 27.7 g 18.9 g 2.5 g

- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ 食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）
- ※ ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ※ エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分相当量は中学年の数字です。

基準値（中学年）
エネルギー (kcal) 650kcal
たんぱく質 (g) 26.0g
脂質 (g) 20.9g
塩分 (g) 2.0g

《今月の行事食》

9月23日は秋分の日です。これにちなんで、24日の給食では「おはぎ」を提供します。
普通のお米ともち米を混ぜて炊き、これをつぶして1人2個ずつの大きさになるように分けて、ひとつひとつ丸めて作ります。1つはきなこ味、もう1つは黒ごま味です。
給食でおはぎを食べて、この時期の風習であるお彼岸とおはぎについて、ぜひ学んでみてください。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんので包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

