

9がつ こんだて表

清瀬市立清明小学校

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	たんぱく質・脂質・食塩相当量
3 火	ドライカレー		マセドアンサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、さとう はくりきこ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、しょうが、トマト きゅうり、ホールコーン シャインマスカット	626 kcal 22.8 g 18.2 g 1.8 g
4 水	ごはん		みそしる さばのなんぶやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ みそ、さば	こめ、むぎ、あぶら、ごま、さとう ごま	たまねぎ、えのきたけ キャベツ、ごまつな、もやし	588 kcal 28.2 g 21.5 g 1.7 g
5 木	スパゲティアラビアータ		ツナサラダ ブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、ツナ、たまご	ハーフスパゲティ、あぶら さとう、はちみつ、はくりきこ	しょうが、にんにく、セロリー にんじん、たまねぎ、パセリ マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、ブルーベリー	687 kcal 28.5 g 22.8 g 2.2 g
6 金	キムチチャーハン		はるさめスープ ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく うすらたまご	こめ、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 ごまつな、もやし、にんにく	573 kcal 23.2 g 21.5 g 2.1 g
9 月	ごまごはん		みそしる ぶたにくのしょうがやき きっかびたし	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ あぶらあげ、みそ、ぶたにく いとけすり	こめ、ごま、さとう	ねぎ、しょうが、ごまつな きくのり、もやし	588 kcal 26.8 g 23.0 g 1.7 g
10 火	マーボーなすどん		バンワースー なし	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく レンズまめ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ	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、なし	565 kcal 22.5 g 16.9 g 1.6 g
11 水	きのこごはん		むらくもじる まめあじのなんばんづけ おかかあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ きざみのり、とり、たまご かつおぶし、まめあじ	こめ、むぎ、でんぶん、さとう	まいたけ、えのきたけ、しめじ ほししいたけ、ごまつな、ねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、もやし	566 kcal 24.9 g 17.9 g 2.1 g
12 木	ミルクパン		ミネストラスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず とり、チーズ	ミルクパン、あぶら じゃがいも、はくりきこ、バター	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	622 kcal 25.1 g 26.3 g 2.2 g
13 金	ガーリックライス		イタリアンスープ さけのムニエル レモンじょうゆ きのこサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、たまご、さけ	こめ、むぎ、あぶら、パンこ はくりきこ、バター	にんにく、たまねぎ、パセリ にんじん、ごまつな、ホールコーン レモンかじゅう、しいたけ えのきたけ、しめじ、キャベツ	600 kcal 29.7 g 22.4 g 2.3 g
17 火	ごはん		かきたまじる いかのねぎみそやき わふうあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご いか、みそ、わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、さとう しょうしんこ、しらたまこ	ごまつな、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、もやし にんじん	633 kcal 30.6 g 14.3 g 2.3 g
18 水	ハムチーストースト		ポトフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう、ボンレスハム、 チーズ、ぶたにく、フランクフルト あおだいず、だいず	くろざとうしよくパン、あぶら じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、もやし	604 kcal 28.6 g 27.4 g 1.9 g
19 木	いなかうどん		ツナのあえもの おはぎ（ごま・きなこ）	ぎゅうにゅう、とり、く さつまあげ、あぶらあげ、わかめ ツナ、きなこ	うどん、じゃがいも、あぶら さとう、こめ、もちごめ、ごま	だいこん、にんじん、ごぼう ねぎ、ごまつな、キャベツ、もやし	619 kcal 28.1 g 18.8 g 1.8 g
20 金	ごはん （てづくりふりかけ）		とんじる たまごやき ゆでやさいごまだれがけ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、あおのり、ぶたにく とうふ、みそ、たまご	こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく 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、ごまつな キャベツ、もやし	597 kcal 28.3 g 20.4 g 1.8 g
24 火	シーフードピラフ		やさいスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、いか、えび、ほたて ひよこまめ、ぶたにく、ベーコン プレーンヨーグルト	こめ、むぎ、バター、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、ごまつな、セロリー みかんかん、ももかん、りんごかん	595 kcal 27.2 g 16.5 g 1.9 g
25 水	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 ひじき	こめ、むぎ、でんぶん、しょうしんこ あぶら、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ ほししいたけ、ほうれんそう だいこん	654 kcal 23.4 g 26.2 g 2.1 g
26 木	セサミトースト		コーンシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とり、く しろいんげんまめ なまクリーム、かいそうミックス	むえんしよくパン、バター はちみつ、ごま、あぶら じゃがいも、さとう	とうもろこし、にんじん、たまねぎ パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし	604 kcal 21.6 g 28.4 g 1.9 g
27 金	ごはん		なめこじる ピリカラにくじゃが ぶどうかん	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ ぶたにく、こなかんてん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも いとこんにゃく、さとう	ねぎ、なめこ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、ぶどうジュース	577 kcal 20.8 g 13.9 g 2.0 g
30 月	くりごはん		みそしる ししゃものこうみあげ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ みそ、ししゃも、かつおぶし	こめ、もちごめ、くり、ごま じゃがいも、でんぶん、あぶら	たまねぎ、しょうが、はくさい にんじん、ごまつな	575 kcal 24.5 g 19.0 g 1.9 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。（天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。）なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- [3日]** 2学期最初の給食は、子供たち好みの献立、ドライカレーです。まだまだ暑さが続きますので、しっかり食べて元気に2学期のスタートを切りましょう。また、この日のぶどうは、清明小のすぐ近くの「旭ぶどう園」さんからシャインマスカットを納めていただく予定です。
- [5日]** この日の「ブルーベリーマフィン」は、台田にある「坂間ブルーベリー農園」さんのブルーベリーを使います。ブルーベリーが収穫できるのは8月までですが、旬の美味しい旬の時期に収穫し、冷凍しておいたものを納めていただきます。
- [9日]** 9月9日は「重陽の節句」で五節句の一つです。五節句には、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日があります。日本では昔から奇数は縁起が良い「陽数」とされ、偶数は「陰数」と考えられました。そして、奇数が連なる日をお祝いしたのが始まりです。その五節句のなかで一番大きな数字である「9」が重なる9月9日を、陽が重なるを書いて「重陽の節句」としました。重陽の節句は「菊の節句」とも言います。菊は邪気を払うと言われており、この日には、健康や長生きを願い、菊の花びらをお酒に浮かべて飲んだりします。給食では、菊の花を混ぜた菊花浸しを作ります。
- [17日]** 今年の十五夜は9月17日です。一年で最も美しいとされる「中秋の名月」、お団子や里芋などをお供えして収穫に感謝をする行事です。給食では、調理員さん手作りのお月見団子を提供します。一つ一つ丸めて茹でた団子に、甘辛いたれをからめます。
- [19日]** 今年は22日が秋分の日です。秋分の日を真ん中に前後一週間を「秋のお彼岸」と言います。お彼岸の始まる19日、給食では「おはぎ」を作ります。
- [25日、30日]** 昔から「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、お彼岸を過ぎると暦の上では秋になります。給食でも、秋の味覚「秋刀魚」と「栗」を使った献立を取り入れました。秋刀魚は25日に「かば焼き丼」、栗は30日に「栗ご飯」として提供します。

