



9月献立予定表



令和5年8月31日 荒川区立尾久宮前小学校

日	献立名	牛乳	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	一口メモ
4月	ホイコーロー丼 冬瓜のスープ 冷凍みかんS	○	牛乳, 豚小間, 鶏小間, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 油, 上白糖, でん粉, ごま油	しょうが, こしょう, にんにく, たけのこ, にんじん, キャベツ, 干し椎茸, トウバンジャン, 青ピーマン, ねぎ, 玉葱, とうがん, 冷凍みかん	597 kcal 24.2 g	2学期がスタートしました。体調を整えて元気に過ごしましょう。給食室でも安全でおいしい給食を作ります。お楽しみに！
5火	ジャンバラヤ ミックスサラダ 豆乳きのこスープ	○	牛乳, 豚小間, ウィンナー, 鶏小間, 調製豆乳	米, オリーブ油, 油, じゃがいも, 上白糖, 有塩バター	にんにく, にんじん, 玉葱, 青ピーマン, トマトピューレ, カレー粉, キャベツ, きゅうり, こしょう, しめじ, えのきだけ, しょうが, とうもろこし缶詰	597 kcal 19.9 g	ジャンバラヤはアメリカで誕生した炊き込みご飯です。ソーセージや細かく切った野菜が入っています。スパイスの香りが食欲をそそります。
6水	麦ごはん 鮭の梅風味焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	○	牛乳, 銀生鮭, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 上白糖, 油, しらたき, 三温糖, ごま油	梅干し(塩漬), ごぼう, にんじん, もやし, だいこん, こまつな	586 kcal 25.1 g	梅干しを作る時に、欠かせないものはどれでしょう？ ①雨 ②風 ③太陽
7木	きなこ揚げパン ミネストローネ チキンサラダ	○	牛乳, きな粉, 大豆, 豚小間, 鶏肉ささ身	揚げ油, 無塩パン, 上白糖, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま油	玉葱, にんじん, だいこん, セロリー, こしょう, トマトピューレ, ロリエ, パセリ, しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし缶詰(ホ-ル), ねぎ	573 kcal 24.3 g	人気メニューの揚げパンです。パンを油でサクッと揚げて、きなこをたっぷりまぶしました。
8金	栗ごはん ぶりの照り焼き 菊の花入りおひたし すまし汁	○	牛乳, ぶり, 木綿豆腐	米, もち米, むきぐり, 三温糖	しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 菊のり, ねぎ, しめじ	591 kcal 25.9 g	9月9日は重陽の節句です。五節句の一つで、健康長寿を願う日です。「菊の節句」と呼ばれることから、菊の花びらを入れたおひたしを作りました。栗ご飯は秋ならではのご飯です。
11月	三色そばろごはん ひじきのピリ辛サラダ さつま汁	○	牛乳, たまご, 鶏肉ひき肉, 干ひじき, まぐろ(油漬), 鶏小間, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 油, 上白糖, 三温糖, こんにやく(精粉), さつまいも	こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, だいこん	642 kcal 24.7 g	今日は貧血予防です。卵や小松菜には鉄分が多く含まれます。鉄をしっかりとることで、貧血予防になり、けがの予防や疲労回復の効果があります。
12火	ごはん マーボーなす豆腐 枝豆サラダ	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆ミート, 木綿豆腐, ちりめんじゃこ	米, 揚げ油, 油, 上白糖, ごま油, でん粉, 三温糖	なす, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, トウバンジャン, 青ピーマン, えだまめ, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし缶詰, からし	627 kcal 25.4 g	なすにはナスニンという栄養素が含まれ血管の病気を予防するなどの効果があります。枝豆にはビタミンB1やB2などのビタミン類が含まれ疲労回復や夏バテの防止に役立ちます。
13水	枝豆とコーンのかき揚げ丼 みそけんちん汁	○	牛乳, いか, 短冊, たまご, 鶏小間, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 揚げ油, 薄力粉, 上白糖, 板こんにやく, さといも	玉葱, にんじん, とうもろこし缶詰, えだまめ, だいこん, ねぎ	617 kcal 21.6 g	旬の枝豆をコーンと合わせてかき揚げにしました。ひとつひとつ形を作り、暑い中油で揚げてくれた調理員さんに感謝です。
14木	ポークカレーライス 醤油ドレッシングサラダ りんごゼリー	○	牛乳, 豚肩, 粉チーズ, 粉寒天	米, 米粒麦, 油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ, 上白糖	カレー粉, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし缶詰, りんご濃縮還元ジュース, りんご	688 kcal 18.8 g	宮前小で大人気のカレーライスは、ルウから手作りし、愛情いっぱいです。給食をモリモリ食べて、元気に学校生活を送ってください
15金	世界の料理~ギリシャ~ 黒砂糖コッペパン ムサカ レヴィシアスーパ(ギリシャ)	○	牛乳, 豚ひき肉, 調理用牛乳, 粉チーズ, 豚小間, ひよこまめ	黒砂糖丸パン, 油, じゃがいも, 有塩バター, 米粉	なす, にんにく, 玉葱, トマト缶詰, こしょう, ロリエ, パセリ, にんじん, キャベツ, セロリー, しょうが	623 kcal 24.5 g	ムサカはギリシャ料理を代表するといわれるほどポピュラーな料理です。ナスとジャガイモを使うのが定番ですが、ズッキーニやマッシュルームなどが入ることもあり、家庭や地域によってバリエーションがあります。
19火	麦ごはん さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の含め煮 田舎汁	○	牛乳, さば, 鶏小間, 油揚げ, 生揚げ	米, 米粒麦, 上白糖, ごま油, 油, 三温糖	ねぎ, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, えのきだけ, こまつな	639 kcal 29.0 g	さばなどの青魚の脂は、血液をさらさらにする働きがあります。また、脳の働きを活発にする効果もあります。

監修 © ぎふこ

20 水	ごはん 生揚げの味噌炒め バンサンスー	牛乳, 豚小間, 生揚げ, ロースハム	米, 油, 三温糖, ごま油, でん粉, 普通はるさめ, 上白糖	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, トウバンジャン, こまつな, もやし, きゅうり, からし	637 kcal 26.0 g	バンサンスーは春雨と野菜のさっぱりとしたサラダです。今日は緑豆春雨を使っています。緑豆春雨は緑豆という豆のでんぷんから作られ、コシがあり、つるりとした食感が特徴です。
21 木	日本の味巡り～岩手県～ 盛岡じゃじゃ麺 ちーたんたん（卵スープ） さつまいもケーキ	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 木綿豆腐, 調製豆乳	冷凍うどん, 油, 上白糖, 白すりごま, 白ねりごま, ごま油, でん粉, さつまいも, 米粉	玉葱, にんにく, しょうが, 干し椎茸, きゅうり, もやし, にんじん, こまつな, こしょう	635 kcal 25.1 g	今日は岩手県の郷土料理です。盛岡三大麺の一つである盛岡じゃじゃ麺を作りました。盛岡では、じゃじゃ麺を食べ終わったどんぶりに生卵とスープを入れて最後はチータンタンという卵スープを楽しみます。
22 金	小松菜チャーハン 枝豆サラダ 坦々スープ	牛乳, たまご, 豚小間, ちりめんじゃこ, 豆乳, 豚ひき肉, 大豆ミート	米, 米粒麦, 油, 上白糖, ごま(いり), 三温糖, 白ねりごま	ねぎ, こまつな, こしょう, えだまめ, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし缶詰, からし, しょうが, にんじん, 玉葱, チンゲンツァイ, 干し椎茸, にんにく, トウバンジャン	593 kcal 25.5 g	骨が丈夫だと、けがをしにくく、活発に運動することができます。そこで今日は骨をつくるカルシウムが豊富な食材をたくさん使用しています。
25 月	ガーリックフランス ポークビーンズ なし(1/6カット)	★牛乳, 豚中型種モモ, 大豆	★ソフトフランスパン, ★有塩バター, 油, じゃがいも, 上白糖, ★薄力粉	にんにく, パセリ, セロリ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), こしょう, トマトピューレ, なし	601 kcal 25.1 g	梨は夏の終わりから秋が旬の果物です。シャリシャリした食感と水分たっぷりのみずみずしさがおいしいです。梨の水分には体の疲れをとる働きがあります。
26 火	ごはん 宮前ふりかけ さんまの松前に じゃこ入りお浸し 吉野汁	牛乳, 大豆, 糸削り, あおのり, さんま, 角切りこんぶ, ちりめんじゃこ, かつお節	米, 油, 白ごま, 三温糖, 板こんにゃく, さといも, でん粉	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, 干し椎茸, だいこん, ねぎ, こまつな	651 kcal 26.6 g	さんまは秋が旬の魚です。今外国産や養殖の魚が多く出回っていますが、さんまは100パーセント国産で天然です。今日は骨まで柔らかくなるように、時間をかけてコトコト煮ました。
27 水	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 五色和え 豚汁	牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, 豚小間, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, じゃがいも, 板こんにゃく	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, とうもろこし缶詰, ごぼう, だいこん, ねぎ	594 kcal 25.3 g	ししゃもは頭から丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは骨や歯を丈夫にする栄養素です。
28 木	きつねうどん ポテトと野菜のみそドレ和え お月見団子	牛乳, 鶏小間, 油揚げ, 絹ごし豆腐	冷凍うどん, 三温糖, じゃがいも, 上白糖, 油, 白玉粉, でん粉	玉葱, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	597 kcal 24.1 g	今日は十五夜です。昔から月を見る風習がありました。十五夜にはお団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えして、秋の収穫に感謝します。
29 金	赤飯 和風厚焼きたまご 五色和え わかめのすまし汁 紅白ゼリー	牛乳, ささげ, 鶏若鶏肉ひき肉, たまご, 木綿豆腐, まるどりわかめ, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米, もち米, 黒ごま, 油, 上白糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, こまつな, もやし, キャベツ, とうもろこし缶詰, えのきだけ, たけのこ, クランベリージュース	618 kcal 24.7 g	明日30日は、宮前小が開校して89年目の記念日です。そのお祝いでお赤飯と紅白ゼリーを作りました。お赤飯の赤い色には、魔よけの意味があり、縁起がいいので日本ではよく食べられます。

※アレルギー食品には記号を表示しています

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

🌸おしらせ🌸

・9月25日（月）～27日（水）は6年生は、下田移動教室の為、給食はありません。

今月の給食目標

時間を守って食べましょう。

