

9月こんだてよていひょう



せいかつリズムをととのえよう

令和4年 9月1日
小金井市立 東小学校
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 金	ポークカレー にゅうさんきんいんりょう あおだいすいりサラダ	米 麦 サラダ油 ジャがいも バター こむぎこ はちみつ なたね油 さとう	乳酸菌飲料 ぶたにく あおだいす くきわかめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ パインアップル缶 キャベツ きゅうり	694 kcal 17.0 g
5 月	なすのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう パリパリサラダ くだもの	スパゲッティ サラダ油 さとう ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト缶 なす きゅうり キャベツ もやし たまねぎ びどう	591 kcal 22.3 g
6 火	いそごはん ぎゅうにゅう にくじゃがに ごまあえ	米 麦 なたね油 さとう いとこんにやく ジャがいも 白いりごま 白すりごま	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく あげボール 油あげ	にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん もやし こまつな とうもろこし	602 kcal 25.0 g
7 水	とりごもくごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき きくのはないりすのもの すましじる	米 いとこんにやく なたね油 さとう かたくり粉	牛乳 やきちくわ 油あげ とりにく ぶり わかめ とうふ	にんじん ほししいたけ きゅうり きくの花 えのきたけ ねぎ	602 kcal 28.3 g
8 木	マーボーどうぶとん ぎゅうにゅう もやしのナムル ごもくちゅうかスープ	米 麦 なたね油 さとう ごま油 かたくりこ 白いりごま	牛乳 ぶたにく とうふ 赤みそ とりにく なると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし いら メンマ チンゲンサイ きくらげ	634 kcal 25.3 g
9 金	あきいろさんまごはん ぎゅうにゅう からしあえ おつきみだんごじる	米 なたね油 かたくりこ さとう しらたまだんご	牛乳 さんま かまぼこ かつおぶし	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん はくさい しいたけ いとみつば	639 kcal 22.2 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのこうみやき キャベツのみそしる ひじきとだいすのいために	米 麦 なたね油 さとう いとこんにやく	牛乳 さけ 白みそ ひじき さつまあげ だいす 油あげ 赤みそ	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ こまつな	598 kcal 28.8 g
14 水	チリビーンズドッグ ぎゅうにゅう ツナサラダ ジュリエンヌスープ	コッペパン なたね油 こむぎこ ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく だいす レンズまめ ツナ缶 ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし セロリ だいこん パセリ	654 kcal 26.7 g
15 木	わふうスープスパゲッティ ぎゅうにゅう やさしいソテー くだもの	スパゲッティ オリーブ油 なたね油	牛乳 ベーコン とりにく きざみのり	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ぶなしめじ とうもろこし こまつな キャベツ なし	594 kcal 21.7 g
16 金	たかなチャーハン ぎゅうにゅう しおぶたもやしスープ フルーツヨーグルト	米 なたね油 ごま油 白いりごま	牛乳 やきぶた ちりめんじゃこ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ほししいたけ ねぎ たかな もやし はくさい しょうが みかん缶 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	587 kcal 21 g
20 火	チキンピリヤニ ぎゅうにゅう こまつなのハニーサラダ ビーンズスープ	米 バター なたね油 さとう オリーブ油 はちみつ	牛乳 とりにく ぶたにく ヨーグルト ベーコン だいす ひよこまめ レンズまめ	にんにく レモン たまねぎ ホールトマト缶 ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん もやし セロリ キャベツ パセリ	586 kcal 21.4 g
21 水	ごはん ほねぶとふりかけ ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに めかたまスープ	米 麦 白いりごま さとう なたね油 ごま油 かたくりこ	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ ぶたにく 赤みそ なまあげ めかたわかめ たまご	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ えだまめ ほししいたけ	626 kcal 27.6 g
22 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ くだもの	米 麦 なたね油 こむぎこ バター 白いりごま ごま油 さとう	牛乳 ぶたにく なまクリーム ひじき ちりめんじゃこ	にんにく セロリ マッシュルーム たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし 冷凍みかん	641 kcal 20.0 g
26 月	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう はくさいのあますあえ かきたまじる	米 もち米 なたね油 さとう さつまいも グラニューとう ごま油 かたくりこ	牛乳 とりにく 油あげ ポークハム とうふ たまご	ぶなしめじ エリンギ ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	596 kcal 24.1 g
27 火	スタミナぶたどん ぎゅうにゅう じゃこあえ ジャがいもとわかめのみそしる	米 麦 なたね油 しらたき やきふ 白いりごま ごま油 さとう ジャがいも	牛乳 ぶたにく こんぶ ちりめんじゃこ ツナ缶 わかめ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん にんにく キャベツ	626 kcal 26.0 g
28 水	かしわパン ぎゅうにゅう コーンポテトコロッケ せんぎりキャベツ ミネストローネ	かしわパン ジャがいも なたね油 こむぎこ パンこ シェルマカロニ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく セロリ にんじん ホールトマト缶 パセリ	698 kcal 24.2 g
29 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまだれやき もやしのゆかりあえ のっぺいじる	米 げんまい ごま油 さとう 白いりごま なたね油 こんにやく さといも かたくりこ	牛乳 とりにく やきちくわ かつおぶし	にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん	611 kcal 26.0 g
30 金	さんまのかばやきどん ぎゅうにゅう キャベツのかおりづけ なめこじる	米 こめこ サラダ油 さとう 白いりごま	牛乳 さんま とうふ 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン なめこ ねぎ	690 kcal 24.5 g

生活リズムを整えよう！

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

夏休みに夜ふかしや朝ねぼうが続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べると良いでしょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

ご家庭でも「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣づけられるようご協力よろしくお願いします。

<今月の地産地消>

たまねぎ こまつな なす

<今月の給食>

9日(金) 十五夜献立

2022年の十五夜は、9月10日です。夏が過ぎ、涼しくなり始めたこの時期に、お月見を楽しむのは日本の秋の風物詩ともいえますね。お月見には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、お月見だんごや収穫物をお供えするという風習もあります。給食では、白玉だんごを浮かべた汁で十五夜を楽しみます。

◎9月の給食費の引き落としは、9月6日(火)に行われます。

口座の金額の確認をよろしくお願いします。