



# 9月献立表



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ぶたにくチャーハン キムチゲスープ くだもの(なし)	豚肉 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 トック ごま油	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 大根 キムチ 白菜 にら なし	573	15.2	27.3	2.9
3	火	○	むぎごはん さけのバターしょうゆやき やさいきんぴら かきたまきのこじる	牛乳 鮭 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 マーガリン ごま油 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	583	20.7	27.6	2.1
4	水	○	ごはん すきやきふうにく豆腐 だいこんとわかめのすのもの	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 米ぬか油 しらたき 砂糖 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 大根	575	17.0	27.1	1.6
5	木	○	なすとトマトのスパゲティ ハニードレッシングサラダ	豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ きゅうり	583	16.1	35.0	2.0
6	金	○	けいはん もやしのごますあえ からいもねったば(さつまいももち)	とり肉 卵 のり 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 マーガリン	にんじん 干しいたけ たくあん あさつき 小松菜 もやし きゅうり	576	15.0	23.6	2.5
9	月	○	とうもろこしごはん きっかむし はくさいともやしのにびたし うすくずじる	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	米 もち米 マーガリン 片栗粉 ごま油 じゃが芋	コーン ねぎ エリンギ 生姜 白菜 もやし にんじん えのきたけ たまねぎ 大根 小松菜	575	15.2	24.4	2.5
10	火	○	ツナのオープンサンド いんげんまめとやさいのトマトスープ くだもの(きよほう)	まぐろ缶 チーズ 牛乳 豚肉 いんげん豆	胚芽パン 米ぬか油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 じゃが芋	たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん スツキーニ ピーマン トマト缶 ぶどう	592	17.9	42.4	2.3
11	水	○	むぎごはん さばのねぎみそがけ くきわかめのごまいため ごもくじる	牛乳 さば みそ わかめ 豚肉 とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 白ごま じゃが芋 片栗粉	ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根 しめじ 小松菜	617	19.0	31.5	2.5
12	木	○	わかめごはん にくじゃが やさいため	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ	572	13.8	24.4	2.1
13	金	○	パエリア スペインふうオムレツ ジュリエンヌスープ	とり肉 いか 牛乳 ベーコン ウインナー 卵	米 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ粉 セロリー キャベツ	576	18.4	36.4	2.9
17	火	○	ごはん さといもとりにくのにも みぞれじる つきみだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 豆腐	米 米ぬか油 里芋 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう なめこ 大根 小松菜 ねぎ	610	15.7	20.1	2.8
18	水	○	しょうがごはん ししゃものおおりのやき ピリからきゅうり ぐるに	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん きゅうり 干しいたけ 大根	577	22.5	31.5	2.6
19	木	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため はくさいとごまつなのあますあえ きりぼしだいこんとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 生姜 白菜 にんじん 小松菜 切干大根 ねぎ	563	17.6	25.1	2.3
20	金	○	マーボーやきそば いためナムル くだもの(きよほう)	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし 小松菜 ぶどう	586	18.9	31.0	3.0
24	火	○	はぎのはなごはん ぎせいどうふ キャベツのごまいため のっぺいじる	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 青のり とり肉 油揚げ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	枝豆 にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	587	17.4	30.2	3.0
25	水	○	シナモントースト まめいりポトフ たまねぎおろしのサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 白ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 もやし きゅうり	641	13.9	44.8	2.5
26	木	○	だいたいドライカレー カラフルソテー りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 アガー	米 大麦 オリーブ油 米ぬか油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ 小松菜 にんじん ピーマン レーズン 赤ピーマン トマトピューレ コーン りんごジュース	588	13.1	24.6	2.5
27	金	○	むぎごはん さんまのかばやき ちくさあえ じゃがいもとだいこんのみそしる	牛乳 さんま 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ	657	15.1	36.3	2.9
30	月	○	むぎごはん おこのみバーグ キャベツのしおこんぶいため りきゅじる	牛乳 豚ひき肉 青のり かつお節 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 パン粉 片栗粉 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 白すりごま	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	633	17.9	34.4	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
平均値	593		16.8	30.6	2.5	336	99	2.3	230	0.31	0.45	15	6.1
基準値	650	エネルギーの13~20%		エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

# 9月給食だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

令和6年9月2日  
練馬区立富士見台小学校

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

備える

#### 水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。

#### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

#### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

### <7月使用の食材の産地>

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	ズッキーニ	群馬
	山形・宮城	れんこん	茨城
	岩手・東京	ほうれん草	栃木
にんじん	千葉	とうがん	愛知
玉ねぎ	淡路	ピーマン	茨城
じゃがいも	長崎	チンゲン菜	茨城
きゅうり	群馬	とうもろこし	茨城
大根	青森	小玉すいか	茨城
かぼちゃ	神奈川	(冷)みかん	神奈川
長ねぎ	茨城	鮭	北海道
小松菜	東京	ししゃも	ノルウェー
さやいんげん	千葉	もうかさめ	宮城
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	群馬	鶏肉	岩手

#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

### ☆ 今月の献立より ☆

○ 6日 からいもねったぼ

鹿児島県の郷土料理です。さつまいものもちという意味で、さつまいもをもちと一緒に混ぜ、甘納豆を入れて焼きもちにします。

○ 9日 菊花蒸し

重陽の節句(菊の節句)にちなんで、菊の花に見立て、黄色く染めたもち米を肉団子のまわりに付けた菊花蒸しを作ります。

○ 17日 月見団子

十五夜は一年のうちで、お月さまが最もきれいに見える日です。十五夜にちなんで、みたらしの月見団子を作ります。

○ 24日 萩の花ごはん

20日から26日まで秋のお彼岸です。この時期に紫色の萩の花が咲きます。この萩の花をイメージしたごはんを作ります。

