



いよいよ二学期が始まりました。今学期は体育学習発表会や学芸会など、大きな行事も控えています。まだまだ暑い日が続きそうですが、体調を崩さないためにも、早寝・早起き・朝ごはんに気を付け、早いうちに生活リズムを取り戻しましょう。

9月のこんだてよい

フェイジョアダ (5日)

ブラジルの代表的な豆料理です。塩で味付けしたシンプルな料理ですが、材料の味が混ざり合って、含みのあるおいしい料理です。本物はフェイジョンレットという黒い豆を使いますが、給食では、赤インゲン豆と大豆を使います。肉もホルモンやベーコンやソーセージなどをいれて、豆が崩れるくらいに煮込みます。食べるとくせになる料理です。



秋のお彼岸 (21日)

秋のお彼岸は秋分の日を中日とした前後1週間をいいます。お彼岸にはお墓参りをし、ご先祖様を想い、なくなった人々をしのびます。お彼岸のお供えものといえばおはぎですね。給食室でもきなことごまのおはぎを手作りします。



ワゴンキレイキレイコンテスト リクエスト給食 (26日)

7月に行なった「ワゴンキレイキレイコンテスト」で1位になった6年2組のリクエストに答えて、「みそラーメン」です。不動の人気メニューです。今回は、ゆで卵をしょうゆ味で煮て、味玉をトッピングします。



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- ・上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- ・背筋をのばす
- ・ひじはつかない
- ・足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- ・小さいお皿も手に持つ
- ・大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口を開けてよくかんで食べましょう

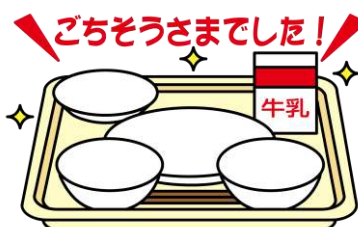


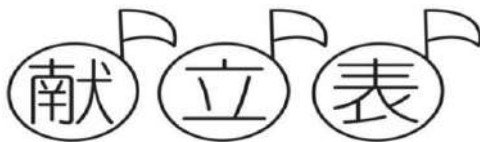
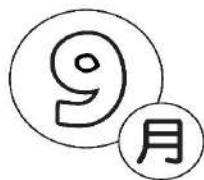
★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。





杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2	火	カレーライス じゃこサラダ 冷凍みかん		ぶた肉,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,米油,じゃがいも,小麦粉,さとう,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホーランドマト,りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,みかん	643 kcal 21.9 g
3	水	麦ごはん さめの vari ソース せん切り野菜スープ 豆乳マヨポテトサラダ		牛乳,さめ,ぶた肉,豆乳	米,麦,米粉,でんぷん,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,たけのこ,にんじん,キャベツ,こまつな,きゅうり,ホールコーン	616 kcal 25.1 g
4	木	ホイコーロー丼 春雨スープ 華風きゅうり		ぶた肉,生揚げ,牛乳,とうふ	米,麦,油,さとう,でんぷん,はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,ながねぎ,もやし,たけのこ,えのきたけ,チンゲンサイ,きゅうり	593 kcal 25 g
5	金	ガーリックパン フェイジョアード 野菜のピクルス 梨		牛乳,白いんげん豆,赤いんげん豆,ぶた肉,ベーコン	胚コッペパン,バター,油,じゃがいも,さとう	にんにく,にんじん,しょうが,たまねぎ,だいこん,きゅうり,梨	704 kcal 30.2 g
8	月	麦ごはん なまずの麦みそ焼き 沢煮わん あいまぜ		牛乳,なまず,ぶた肉,焼ちくわ	米,麦,さとう,白ごま,でんぷん,しらたき,ごま油,こんにゃく	ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,えのきたけ,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,さいいんげん	575 kcal 25.9 g
9	火	わかめごはん 菊花蒸し 豚汁 菊入り酢のもの		たきこみわかめ,牛乳,ぶた肉,とうふ,ぶた肉,とうふ,わかめ	米,米粒麦,でんぷん,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,ごぼう,にんじん,ながねぎ,たけのこ,もやし,だいこん,こまつな,きゅうり,菊のり	567 kcal 23.8 g
10	水	炒めジャージャー麺 ベイクドポテト 梨		ぶたひき肉,たまご,牛乳	油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,でんぷん,白ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり,なし	611 kcal 25.1 g
11	木	麦ごはん お好み卵焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル		牛乳,たまご,ぶたひき肉,かつお節,あおのり,ぶた肉,大豆	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,さとう,ごま,白ごま,ごま油	キャベツ,ながねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ニラ,もやし,こまつな	607 kcal 25.8 g
12	金	金平ごはん ししゃものごま天ぶら むらくも汁 こっばなます		ぶた肉,牛乳,ししゃも,たまご,油揚げ	米,麦,さとう,小麦粉,黒ごま,油,でんぷん,白ごま	ごぼう,しょうが,にんじん,もやし,ながねぎ,こまつな,切干大根,だいこん,きゅうり	593 kcal 22.8 g
16	火	麦ごはん カレーコロッケ 豆腐のみそ汁 シャキシャキあえ		牛乳,ぶたひき肉,油揚げ,絹とうふ,わかめ	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ,切干大根,もやし,こまつな,きゅうり,ホールコーン	643 kcal 21.9 g
17	水	フィッシュフライサンド 白いんげんと野菜のスープ フルーツのヨーグルトかけ		しいら,牛乳,白いんげん豆,プレーンヨーグルト	丸パン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,こまつな,みかん缶,パイナップル缶,もも缶	611 kcal 31.8 g
18	木	もやしチャーハン 中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ		ぶた肉,たまご,牛乳,とうふ,大豆,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま油,はるさめ,でんぷん,さつまいも,さとう,白ごま	にんじん,ながねぎ,ピーマン,もやし,だいず,もやし,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな,しょうが	627 kcal 26.1 g
19 ★	金	いわしのかば焼き丼 具だくさんみそ汁 もやしの梅じょうゆあえ		いわし,油あげ,とうふ	米,麦,小麦粉,でんぷん,油,さとう,じゃがいも	えのきたけ,ごぼう,にんじん,ながねぎ,こまつな,もやし,梅干し	600 kcal 25.2 g
22	月	鶏肉とごぼうのピラフ せん切り野菜スープ さつまいものフラワーチップ		とり肉,ポークハム,たまご,牛乳,ぶた肉,レンズまめ	米,麦,バター,油,さつまいも,さとう,はちみつ	にんじん,しょうが,ごぼう,グリーンピース,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,こまつな,セロリ	569 kcal 21.4 g
24	水	二色おはぎ さつま汁 糸寒天のレモン酢かけ ぶどう		きな粉,牛乳,油あげ,糸寒天	米,もち米,さとう,黒ごま,さつまいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,レモン,巨峰	584 kcal 19.9 g
25	木	麦ごはん さばのしょうが煮 大根と小松菜のみそ汁 五目きんぴら		牛乳,さば,油あげ,わかめ,とうふ	米,麦,さとう,油,つきこんにゃく	しょうが,だいこん,こまつな,ごぼう,れんこん,にんじん,さいいんげん	605 kcal 29.7 g
26	金	みそラーメン 味たまご付き キャベツの梅かつお和え さつまいもパイ		ぶた肉,たまご,牛乳,かつお節	中華めん,油,ごま油,ごま,さつまいも,さとう,ぎょうざの皮,小麦粉,	にんにく,しょうが,もやし,きくらげ,ながねぎ,こまつな,にんじん,しょうが,キャベツ,かぶ,かぶの葉,梅干し,パイナップル	589 kcal 25.0 g
29	月	秋の香りごはん めひかりのから揚げ のっぺい汁 柿		とり肉,牛乳,めひかり,油あげ,とうふ	米,麦,さつまいも,でんぷん,小麦粉,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,しめじ,しょうが,だいこん,ながねぎ,こまつな,かき	571 kcal 22.8 g
30	火	元気ごはん チキン南蛮豆乳ソース チンゲン菜としめじのスープ 小松菜のサラダ		牛乳, とり肉	米,麦,きび,米粉,でんぷん,油,さとう	ながねぎ,チンゲンサイ,しめじ,もやし,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,ホールコーン	681 kcal 24.2 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。