



# 9月のこんだて



2019年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ン ム チ
		主 食	副 食	体の血や肉を つくるもの	体の調子を ととのえるもの	体の熱や力に なるもの			
2	月	防災給食 五目ごはん	豚汁 冷凍みかん	牛乳、ふた肉、みそ、 豆腐	ごぼう、にんじん、だい こん、ねぎ、冷凍みか ん	米、さとう、ごま油、 じゃがいも	592	22.8	
3	火	冷やしラーメン	青のりビーンズ 巨峰	牛乳、ふた肉、みそ、 大豆	もやし、にら、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、ねぎ、 しょうが、にんにく、巨峰	中華めん、ごま油、 油、さとう	585	28.7	
4	水	チャーハン	焼きししゃも 豆腐入り五目スープ	牛乳、ふた肉、鶏卵、 ししゃも、とり肉、豆腐	しいたけ、ねぎ、にんじん、 チンゲン菜、にんにく、しょう が、玉ねぎ、たけのこ、しめ じ、もやし、こまつな	米、油、ごま油	601	26.3	
5	木	ピザトースト	ちんげん菜と卵のスープ ポテトの香味あえ	牛乳、ウインナー、チーズ、 ベーコン、ふた肉、鶏卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマ ン、にんじん、ピーマン、 チンゲン菜	食パン、じゃがいも、で んぷん、ごま油、ごま	608	24.6	
6	金	鶏肉と野菜の そぼろ丼	ごま酢あえ 梨	牛乳、とり肉	しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、れんこん、しいたけ、い んげん、もやし、きゅうり、わ かめ、梨	米、油、さとう、ごま	557	19.6	
9	月	わかめごはん	肉じゃが マロニー入りからしあえ	牛乳、ふた肉	玉ねぎ、にんじん、し いたけ、いんげん、キャ ベツ、もやし、こまつな	米、ごま、さとう、じゃ がいも、マロニー	567	18.1	6-1
10	火	マーガリンパン	魚の地中海焼き じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳、メルルサ、チーズ、 ベーコン、ふた肉、鶏卵	にんにく、玉ねぎ、ホールマ ト、なす、ピーマン、黄ピーマ ン、パセリ、にんじん、もやし、ね ぎ、こまつな	マーガリンパン、油、じゃ がいも、さとう、バター、 春雨、でんぷん	633	30.0	6-1
11	水	チンジャオ ロース丼	中華サラダ 梨	牛乳、ふた肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 たけのこ、にんじん、キャ ベツ、ピーマン、きゅうり、梨	米、油、さとう、でんぷ ん、くず粉、ごま油、ご ま	616	20.2	
12	木	パエリア	レンズ豆とウインナーのスープ ぶどうジュースゼリー	牛乳、とり肉、えび、い か、ベーコン、ウインナー、レ ンズ豆	にんにく、玉ねぎ、赤 ピーマン、ピーマン、トマト、 ホールマト、パセリ、ベリーA	米、バター、油、じゃが いも、マカロニ、さとう	657	26.5	6-2
13	金	きつねうどん	もやしときゅうりのサラダ 月見団子	牛乳、とり肉、油あげ、 きな粉	玉ねぎ、にんじん、しょう が、ねぎ、こまつな、きゅ うり、もやし、かぼちゃ	うどん、さとう、ごま、ご ま油、白玉粉、小麦粉	664	24.9	6-2
17	火	ごはん おかかのふりかけ	和風厚焼き卵 舟きゅうり みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、 みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいた け、いんげん、きゅうり、 こまつな、わかめ	米、押し麦、ごま、油、 さとう、じゃがいも	656	28.6	
18	水	五目焼きそば	乳ない豆腐	牛乳、ふた肉、えび	玉ねぎ、しょうが、にんじ ん、しいたけ、たけのこ、キャ ベツ、もやし、にら、みかん 缶、パン缶、黄桃缶、りんご	蒸し中華めん、油、さ とう、でんぷん、くず粉	681	25.9	
19	木	カレーライス	ひよこ豆入りサラダ かいじ	牛乳、ふた肉、ひよこ 豆	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、かいじ	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、マンゴウ チャツネ、さとう、ごま	748	20.8	1-1
20	金	麦入りごはん	鯖のみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり 肉、豆腐	しょうが、ねぎ、キャベツ、も やし、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん	米、押し麦、さとう、ご ま油、じゃがいも	650	27.5	1-1
24	火	スパゲティ ビーンズソース	ポテト入りサラダ 梨	牛乳、ふた肉、レンズ 豆、チーズ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、に んじん、ホールマト、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、コーン、梨	スパゲティ、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがい も	692	23.7	
25	水	ごはん じゃこの佃煮	いかの七味焼き 磯香あえ かきたま汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 いか、豆腐、鶏卵	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、えのき、ほうれん 草、玉ねぎ、にんじん、こま つな	米、米粒麦、さとう、ご ま、ごま油、でんぷん	580	29.6	
26	木	黒砂糖パン	魚のハーブキューソースかけ 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、ふた肉	ねぎ、しょうが、にんに く、パセリ、玉ねぎ、にん じん、キャベツ、こまつな	黒砂糖パン、油、でん ぷん、さとう、じゃがい も	570	25.3	1-2
27	金	秋のちらし 寿司	ごまあえ のっぺい汁	牛乳、鮭、ふた肉、豆 腐、油あげ	しいたけ、しめじ、えのき、 いんげん、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、だいこ ん、ねぎ	米、さとう、ごま、里 芋、でんぷん	588	22.9	1-2
30	月	大山おこわ	ニギスの唐揚げ みそ汁	牛乳、とり肉、油あげ、 ニギス、みそ、豆腐	ごぼう、しいたけ、たけ のこ、にんじん、いん げん、ねぎ、わかめ	米、もち米、くり、油、 でんぷん、小麦粉、 じゃがいも	625	26.6	5-1

## 食事には「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



**まめ**  
豆類・  
豆制品  
(大豆、小豆、  
豆腐、納豆など)

**ごま**  
種実類  
(ごま、  
アーモンド、  
ピーナッツなど)

**わかめ**  
海藻類  
(わかめ、  
ひじき、  
のりなど)

**やさしい**  
野菜類  
(緑黄色野菜、  
淡色野菜)

**さかな**  
魚介類  
(魚、骨ごと  
食べる小魚、  
貝など)

**しいたけ**  
きのこ類  
(しいたけ、  
しめじ、  
えのきたけなど)

**いも**  
いも類  
(じゃがいも、  
さつまいも、  
さといもなど)

※今月は30日(月)に給食費の引き落としがあります。未納にならないよう、ご協力をお願いします。

※9月2日の給食で防災給食を行います。災害時にたき出しで使われる「五目ごはん」を調理して出します。備蓄食料を食べてみることによって、災害時の食へのストレスの軽減につながればと考えています。