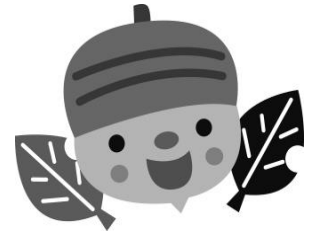


# 9月のこんだて



令和2年度

墨田区立東吾嬬小学校

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)
		主食	のみの 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		
8	火	冷やしラーメン	青のりビーンズ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、みそ、大豆	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、しょうが、なし、ぶどうジュース	中華めん、ごま油、油、さとう	567	28.7
9	水	ミルクパン	魚のカレーパン粉焼き じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉、鶏卵	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	ミルクパン、油、じゃがいも、さとう、バター、春雨、でんぷん	628	28.1
10	木	ごはん じゃこの佃煮	マスの塩麴焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、ます、みそ、豆腐	しょうが、キャベツ、えのきたけ、ほうれん草、玉ねぎ、こまつな	米、米粒麦、三温糖、ごま、塩麴、じゃがいも	646	31.1
11	金	パエリア	レンズ豆とウインナーのスープ なし	牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン、ウインナー、レンズ豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、トマト、ホールトマト、パセリ、なし	米、バター、油、じゃがいも、マカロニ、さとう	629	24.5
14	月	カレーライス	ごまだれサラダ なし	牛乳、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴーチャツネ、ごま、さとう、ごま油	746	20.3
15	火	ひじき入り 五目おこわ	いかの七味焼き 豚汁	牛乳、鶏肉、いか、油揚げ、豚肉、みそ、豆腐	にんじん、いんげん、にんにく、しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん	米、もち米、ごま油、さとう、じゃがいも	644	33.0
16	水	スパゲティ ビーンズソース	じゃがいものハニーサラダ なし	牛乳、豚肉、ひよこ豆、チーズ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、なし	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも、はちみつ	741	24.3
17	木	秋のちらし 寿司	ごまあえ のっぺい汁	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、油揚げ	しいたけ、しめじ、えのきたけ、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、じゃがいも、でんぷん	610	24.6
18	金	二色ガーリック トースト	ポークビーンズ 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり	ソフトフランスパン、マーガリン、油、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油	656	24.8
23	水	おかかごはん	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、ねぎ	米、ごま、さとう、じゃがいも、油	641	27.8
24	木	五目焼きそば	ポテトの重ね焼き なし	牛乳、ぶた肉、えび、ベーコン、チーズ	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、パセリ、なし	中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉、バター、じゃがいも	726	30.8
25	金	麦入りごはん	さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、鯖、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
28	月	チンジャオ ロース丼	中華サラダ 柿	牛乳、ぶた肉	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、柿	米、油、さとう、でんぷん、くず粉、ごま油、ごま	616	20.2
29	火	栗入りまいたけ おこわ	ニギスのからあげ みそ汁	牛乳、とり肉、油あげ、ニギス、みそ	まいたけ、にんじん、玉ねぎ、だいこん、こまつな	米、もち米、栗、油、でんぷん、小麦粉、じゃがいも	597	23.5
30	水	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、メルルーサ、ぶた肉	ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、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	577	25.4

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。9月も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう



※今月は28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。