

家庭数でお配りしました

れいわ８ねんど

９がつのこんだてひょう



墨田区立外手小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる（赤）	熱や力になる（黄）	体の調子を整える（緑）	エネルギー たんぱく質
2 水	カレーライス	○	かいそうサラダ ●梨（なし） ●長野県産：幸水	ぶたにく，ぎゅうにゅう，かいそうミックス，いとかんてん	こめ，もちむぎ，あぶら，バター，こむぎこ，じゃがいも，マンゴーチャツネ，さとう，ごまあぶら	にんにく，しょうが，セロリ，たまねぎ，にんじん，もやし，きゅうり，なし	607 kcal 19.4 g
3 木	ココアパン	○	さかなのハーブパンこやき イタリアンスープ	ぎゅうにゅう，メルルーサ，エダムこなチーズ，ベーコン，こなチーズ，たまご	ココアパン，パンこ，オリーブオイル，あぶら，じゃがいも	パセリ，にんにく，たまねぎ，にんじん，ホールコーン，こまつな	547 kcal 28.4 g
4 金	むぎいりごはん じゃこのふりかけ	○	にくじゃが ●れいとうみかん ●和歌山県産	ぎゅうにゅう，ちりめんじゃこ，かつおぶし，きざみのり，ぶたにく	こめ，もちむぎ，あげあぶら，しろごま，さとう，いとこんにゃく，じゃがいも	たまねぎ，にんじん，ほししいたけ，さやいんげん，みかん	547 kcal 20.4 g
7 月	ひやしたんたんめん	○	フルーツのヨーグルトがけ	ぶたにく，とりにく，あかみそ，しろみそ，ぎゅうにゅう，ヨーグルト	ラーメン，あぶら，さとう，ねりごま，すりごま，はちみつ	にんにく，しょうが，にんじん，もやし，きゅうり，こまつな，みかん（かん），おうとう（かん），パイン（かん）	601 kcal 26.5 g
8 火	むぎいりごはん	○	さかなのたつたあげ コロコロきゅうり なめこじる	ぎゅうにゅう，さば，とうふ，わかめ，しろみそ，あかみそ	こめ，もちむぎ，あげあぶら，さとう，でんぷん	しょうが，きゅうり，なめこ，ねぎ	568 kcal 25.4 g
9 水	きくとぶたにくのばらずし 「重陽の節句」 ～ちょうようのせっく～	○	いかのかりんあげ とうがんじる	ぶたにく，あぶらあげ，きざみのり，ぎゅうにゅう，いか，とりにく	こめ，あぶら，さとう，しろごま，あげあぶら，でんぷん	しょうが，ほししいたけ，しめじ，えのきだけ，さやいんげん，きく，とうがん，にんじん，こまつな	617 kcal 29.1 g
10 木	とうにゅうきなこトースト	○	ハンガリアンシチュー ●巨峰（きょほう） ●山梨県産	きなこ，とうにゅう，ぎゅうにゅう，ベーコン，ぎゅうひきにく，ぶたひきにく，こなチーズ	しょくパン，さとう，バター，あぶら，じゃがいも，こむぎこ	たまねぎ，にんじん，ホールトマト，ピーマン，グリンピース，きょほう	551 kcal 20.5 g
11 金	ぶたきむちどん	○	あおのりビーンズ わかめスープ	ぶたにく，ぎゅうにゅう，だいず，あおのり，とうふ，わかめ	こめ，もちむぎ，あぶら，さとう，ごまあぶら，あげあぶら，でんぷん	にんにく，しょうが，たまねぎ，もやし，にんじん，はくさいキムチ，ねぎ，にら	601 kcal 27.3 g
14 月	ひやしきつねうどん	○	ちくわのいそべあげ ●りんご ●長野県産：つがる	とりにく，あぶらあげ，ぎゅうにゅう，ちくわ，あおのり	さとう，うどん，あげあぶら，こむぎこ	たまねぎ，しょうが，にんじん，ねぎ，こまつな，りんご	581 kcal 27.7 g
15 火	ミルクパン	○	スペインふうオムレツ レンズまめとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう，ベーコン，たまご，なまクリーム，ウインナー，レンズまめ	ミルクパン，じゃがいも，オリーブオイル，バター，あぶら，マカロニ	たまねぎ，にんじん，ほうれんそう，にんにく，セロリ，きゃべつ，マッシュルーム，ホールトマト	578 kcal 25.7 g
16 水	こうやどうふのそぼろどん	○	あさりのカリっとサラダ みそしる	とりにく，こうやどうふ，ぎゅうにゅう，あさり，あぶらあげ，しろみそ，あかみそ	こめ，もちむぎ，あぶら，さとう，あげあぶら，でんぷん，こめこ，ごまあぶら，じゃがいも	しょうが，にんじん，たまねぎ，ほししいたけ，さやいんげん，きゅうり，きゃべつ，だいこん，しめじ，こまつな	598 kcal 27.5 g
17 木	えびピラフ ナガスクジラのヒゲのサンプルが届きます。お楽しみに♪	○	くじらとポテトのノルウェー アロエいりフルーツカクテル	とりにく，こなチーズ，えび，ぎゅうにゅう，くじら	こめ，バター，あぶら，あげあぶら，じゃがいも，でんぷん，さとう	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム，グリンピース，ホールコーン，しょうが，さやいんげん，パイン（かん），みかん（かん），おうとう（かん），アロエ	645 kcal 28.7 g
18 金	むぎいりごはん	○	さかなのフライ ボイルキャベツ きくらげいりかきたまじる	ぎゅうにゅう，メルルーサ，ぶたにく，とうふ，たまご	こめ，もちむぎ，あげあぶら，こむぎこ，パンこ，でんぷん	きゃべつ，にんじん，たまねぎ，たけのこ，きくらげ，えのきだけ，こまつな	615 kcal 27.7 g
24 木	あげパン	○	ポトフ ★りんごとなしのたべくらべ ★どちらも長野県産：品種は当日お知らせします。	ぎゅうにゅう，ベーコン，ぶたにく，ウインナー	あげあぶら，ミルクパン，グラニューとう，じゃがいも	セロリ，たまねぎ，にんじん，きゃべつ，りんご，なし	612 kcal 19.7 g
25 金	こぎつねずし 「お月見」	○	さわにわん おつきみみたらしだんご	とりにく，あぶらあげ，たまご，ぎゅうにゅう，ぶたにく，アレルギーフリーかまぼこ	こめ，さとう，あぶら，しろごま，しらたまこ，じょうしんこ，さんおんとう，でんぷん	にんじん，さやいんげん，だいこん，ほししいたけ，ねぎ，かぼちゃ	622 kcal 24.3 g
28 月	むぎいりごはん のりのふりかけ	○	たらとポテトのケチャップあえ とうふいりごもくスープ	ぎゅうにゅう，きざみのり，たら，とりにく，とうふ	こめ，もちむぎ，ごまあぶら，さとう，しろごま，あげあぶら，じゃがいも，でんぷん，こむぎこ	にんにく，さやいんげん，しょうが，たけのこ，ほししいたけ，にんじん，たまねぎ，こまつな	607 kcal 24.1 g
29 火	スパゲティカレーミート	○	●フライドスイートポテト ●熊本県産：紅はるか	ぶたにく，とりにく，だいず，ぎゅうにゅう	スパゲティ，あぶら，こむぎこ，バター，あげあぶら，さつまいも	にんにく，セロリ，たまねぎ，にんじん，ホールトマト，グリンピース	623 kcal 23.7 g
30 水	わかめごはん	○	ごましゃも キャベツのなんばんふう けんちんじる	たきこみわかめ，ぎゅうにゅう，ししゃも，とりにく，とうふ	こめ，もちむぎ，しろごま，こむぎこ，くろごま，ごまあぶら，こんにゃく，じゃがいも	きゃべつ，ごぼう，にんじん，だいこん，ねぎ，こまつな	576 kcal 24.4 g

生活リズムを整えましょう

まだまだ暑い日が続きますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。夏休みが終わり生活リズムは戻っていますか？
「早寝・早起き・朝ごはん」は元気に過ごすための基本です。朝ごはんをしっかり食べて元気に学校生活がおくれるようにしましょう。

9月4日は「クジラの日」

９月４日は・・・９（く）と４（じ）の語呂合わせから生まれた記念日です。給食では９月１７日に「くじらとポテトのノルウェー」を提供します。くじら肉はしっかりとした食感と赤身ならではのうま味が特徴です。また「ナガスクジラのヒゲ」もサンプルとして届きます！この機会にぜひ見てみてください。

中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）

今年の十五夜は９月２５日です。
お月見では、収穫に感謝をしてお団子をお供えします。給食でも「お月見みたらし団子」を提供します♪

