

8.9月予定献立表

令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
3 1 木	回鍋肉丼	○	青梗菜と豆腐のスープ	牛乳,豚,テンメンジャン,鶏,木綿豆腐	米,おおむぎ,なたね油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,青ピーマン,ねぎ,チンゲンツァイ,えのきたけ	726 kcal 24.0 g
1 金	わかめご飯	○	肉じゃがが すいとん	牛乳,わかめ,豚,鶏	米,白いりごま,なたね油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖,小麦粉	玉葱,にんじん,さやいんげん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	816 kcal 26.8 g
4 月	ごはん	○	イカのチリソース ○ 青菜のガーリックソテー わかめスープ	牛乳,いか,生わかめ,絹ごし豆腐	米,かたくり粉,なたね油,三温糖,白いりごま,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,こまつな	785 kcal 30.9 g
5 火	ガーリックトースト	○	さつまいものシチュー ○ ハニーマスタードサラダ	牛乳,鶏,クリーム,大豆,ベーコン	食パン,ソフトタイプマーガリン,なたね油,さつまいも,有塩バター,小麦粉,はちみつ,オリーブ油	にんにく,パセリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム,エリンギ,しょうが,とうもろこし,キャベツ	822 kcal 26.4 g
6 水	キムタクごはん <small>長野県メニュー</small>	○	塩ちゃんこ汁 ○ 大豆のかりんとう	牛乳,豚,ベーコン,鶏,大豆,きな粉	米,なたね油,ごま油,板こんにゃく,かたくり粉,黒砂糖	はくさい,キムチ,つぼ漬,にんにく,しょうが,えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん,だいこん,キャベツ,こまつな,にら,ねぎ	818 kcal 29.7 g
7 木	チキンライス	○	わかめと野菜のサラダ ○ 梨と紅茶のマフィン	牛乳,鶏,ベーコン,わかめ,たまご,豆乳	米,有塩バター,白いりごま,なたね油,ごま油,三温糖,ソフトタイプマーガリン,上白糖,小麦粉,粉糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,とうもろこし,キャベツ,西洋なし	839 kcal 21.8 g
8 金	ごはん <small>ラグビーWカップメニュー「チリ」</small>	○	ポジョアルペアド サルチパパス 梨	牛乳,鶏,ウィンナー	米,オリーブ油,じゃがいも,なたね油	パセリ,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ,セロリー,トマト缶詰,グリーンピース,なし	836 kcal 24.2 g
1 1 月	ごはん はしの日	○	さばのカレー揚げ ○ もやしのソテー ワンタンスープ	牛乳,さば,ベーコン,鶏	米,かたくり粉,なたね油,ワンタンの皮,ごま油	しょうが,りょくとうもやし,ワンタンの皮,にんじん,はくさい,こまつな,ねぎ	805 kcal 30.6 g
1 2 火	高野飯	○	豆腐しゅうまい ○ 味噌汁	牛乳,鶏,油揚げ,凍り豆腐,鶏,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,もち米,なたね油,三温糖,しゅうまいの皮,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	にんじん,丸干し椎茸,さやいんげん,玉葱,しょうが	745 kcal 27.0 g
1 3 水	焼きうどん	○	トックスープ ○ オレンジチーズスフレ	牛乳,いか,豚,鶏,カテージチーズ,粉チーズ,クリーム,たまご	うどん,なたね油,もち,ごま油,パン粉,上白糖	玉葱,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,青ピーマン,えのきたけ,にら,ねぎ,チンゲンツァイ,セロリー,しょうが,ルッコラ,温州蜜柑缶詰	767 kcal 31.0 g
1 4 木	ごはん	○	豚のしょうが焼き ○ カレーもやし 味噌汁	牛乳,豚,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖	しょうが,りょくとうもやし,ぶなしめじ,玉葱,こまつな	785 kcal 30.7 g
1 5 金	ココアパン <small>ラグビーWカップメニュー「イングランド」</small>	○	シェパードパイ ○ スコッチブロス	牛乳,豆乳,豚,鶏,ひよこまめ	ココアパン,じゃがいも,オリーブ油,なたね油,小麦粉,おおむぎ	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,しょうが	861 kcal 30.8 g
1 6 土	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け ○ 茄子の味噌炒め けんちん汁	牛乳,ししゃも,赤みそ,鶏,木綿豆腐	米,かたくり粉,なたね油,ごま油,三温糖,じゃがいも,板こんにゃく	ねぎ,なす,青ピーマン,玉葱,にんじん,だいこん,こほう	753 kcal 27.1 g
1 9 火	ベーコンときのこのピラフ 食育の日	○	ポパイサラダ ○ スイートポテト	牛乳,ベーコン,ウィンナー,クリーム,大豆,卵	米,おおむぎ,有塩バター,なたね油,ごま油,三温糖,さつまいも,上白糖	にんにく,エリンギ,にんじん,玉葱,とうもろこし,パセリ,ほうれんそう,キャベツ	862 kcal 22.1 g
2 0 水	あぶたま丼	○	鶏団子味噌汁 ○ ぶどう (高尾)	牛乳,鶏,たまご,油揚げ,凍り豆腐,鶏ひき肉,白みそ,赤みそ	米,おおむぎ,三温糖,かたくり粉	玉葱,しょうが,にんじん,だいこん,えのきたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,ぶどう	827 kcal 33.4 g
2 1 金	ごぼういりドライカレー	○	さつまいものパリパリサラダ	牛乳,豚,大豆	米,オリーブ油,なたね油,ワンタンの皮,さつまいも	パセリ,ごぼう,にんじん,りんご,にんにく,しょうが,玉葱,干しぶどう,きゅうり	902 kcal 26.9 g
2 5 月	さんまごはん <small>毎月24日は「小金井和食の日」</small>	○	こんにゃくのきんぴら ○ 田舎汁	牛乳,さんま,豚,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,さつまいも,かたくり粉,なたね油,三温糖,ごま油,板こんにゃく,白いりごま,じゃがいも	しょうが,糸みつば,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	806 kcal 26.1 g
2 6 火	中華丼	○	春雨スープ ○ 梨	牛乳,豚,いか,むきえび,うすら卵,鶏	米,はいが精米,なたね油,ごま油,かたくり粉,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,丸干し椎茸,こまつな,りょくとうもやし,えのきたけ,ねぎ,なし	739 kcal 28.2 g
2 7 水	野沢菜ごはん <small>長野県メニュー</small>	○	わかさぎのから揚げ ○ 白玉入り味噌汁	牛乳,豚,わかさぎ,鶏,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,なたね油,かたくり粉,白玉団子,ごま油	ねぎ,のざわな,しょうが,にんにく,にんじん,だいこん,こまつな	742 kcal 28.7 g
2 8 木	スパゲティナポリタン <small>ラグビーWカップメニュー「サモア」</small>	○	ビーンズサラダ ○ パニケ	牛乳,豚,ウィンナー,ひよこまめ,レンズまめ,たまご	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,小麦粉,上白糖,なたね油	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,えだまめ,キャベツ,パセリ	767 kcal 26.9 g
2 9 金	里芋ごはん <small>十五夜メニュー</small>	○	せんべい汁 ○ お月見団子	牛乳,鶏,油揚げ,絹ごし豆腐	米,もち米,さといも,なたね油,三温糖,南部せんべい,白玉粉,かたくり粉	えだまめ,ごぼう,だいこん,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	761 kcal 23.9 g

今月の給食目標

生活のリズムを
整えよう



今月の地場産物
ピーマン、小松菜
玉ねぎ、なす
さつまいも



※食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

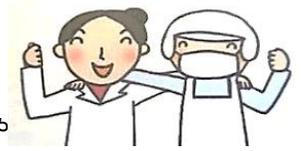
給食費について

令和5年度9月の引き落としは9月5日(火)です。
前日までに残高の確認をよろしくお願いいたします。
<引き落とし金額>
9月分 5,449円

きゅうしょくだより 9 がつ

2学期の給食がはじまります

夏休み中、調理員さんたちは給食室や皆さんが使っているスプーンやはし、食缶やパットなどをピカピカにし、新学期に気持ちよく使ってもらえるようにがんばって作業していました。2学期もおいしい給食を作りますので、一生懸命食べてください！



東京都に唯一残るしょうゆ蔵「近藤醸造」



東京都あきる野市、秋川溪谷の入り口に明治41年（1908年）創業のしょうゆ蔵があります。小金井市の給食で使われているしょうゆはここで作られています。夏休みに見学に行き、お話を伺ってきました。

しょうゆの原料は大豆・小麦・塩・水・種麴。それに微生物の働きがあって、はじめてしょうゆができます。近藤さんは「微生物の神秘的な活動、それを発見した昔の人はすごい。」
「私はしょうゆを作っていません。微生物が働きやすい環境を整えているおっしやっていました。しょうゆは日本の食文化を支える大切な調味料で私たちが使い続けることで、後世に伝え継ぐことができます。まずは知ることで、そして伝えていきたいですね。」

★しょうゆができるまで



9/1は防災の日 「もしもの時」に備えよう！

災害が起こると被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が入りにくくなります。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



水

調理に使う水も含め、1人1日3リットルが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など保存性の高い食料を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」が無理なくそなえましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘いものや食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

9月29日は十五夜

- おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦（旧暦）で、8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされ、「中秋の名月」とよばれています。
- この月は別名「いも名月」ともいわれることから、さといもに似せた形の団子を作る地域もあります。
- 月見団子はお米を粉にして団子を作り、稲に見立てたすすき、収穫された農作物と一緒に供えます。



給食では9月29日に十五夜献立として、里芋ご飯とお月見団子を作ります！