

8. 9月予定献立表

令和6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	エネルギー たんぱく質
8/29 木	チキンカレーライス 	○	えだまめいりサラダ セレクトデザート	牛乳, 鶏, パニラアイス	米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 三温糖, ぶどうゼリー	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリ, リョクトウもやし, こまつな, えだまめ, みかんシャーベットの	854 kcal 27.0 g
8/30 金	わかめごはん	○	肉じゃが すいとん 冷凍みかん <small>9月1日は 防災の日</small>	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, 冷凍みかん	855 kcal 27.4 g
2 月	鶏飯 <small>鹿児島県献立</small>	○	おひたし ふくれ菓子	牛乳, 鶏, たまご, 刻みのり, おかか, さつま揚げ	米, 三温糖, なたね油, 黒砂糖, はちみつ, 小麦粉	干し椎茸, こねぎ, しょうが, ねぎ, こまつな, にんじん, リョクトウもやし	782 kcal 34.1 g
3 火	ごはん	○	さばの生姜焼き 高野豆腐のごまみそがらめ 白菜ととうふの汁	牛乳, さば, 凍り豆腐, 白みそ, 鶏, 木綿豆腐	米, 三温糖, なたね油, 白いりごま, なたね油	しょうが, はくさい, にんじん, ねぎ, リョクトウもやし, ゆず	794 kcal 34.4 g
4 水	セルフフィッシュバーガー	○	魚フライ・タルタルソース じゃがいもサラダ トマトとレタスのスープ	牛乳, メルルーサ, たまご, 鶏	丸パン, 小麦粉, パン粉, なたね油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, ごま油, 三温糖	玉葱, パセリ, キャベツ, にんじん, しょうが, トマト, レタス	739 kcal 34.2 g
5 木	和風スープパスタ	○	ガーリックトースト ひじきとコーンのサラダ	牛乳, ベーコン, 干ひじき	スパゲッティ, オリーブ油, ソフトランパン, 有塩バター, なたね油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, マッシュルーム, パセリ, だいこん, きょうな, とうもろこし	758 kcal 25.2 g
6 金	麦ごはん	○	とりテキ 粉吹き芋 みそけんちん汁	牛乳, 鶏, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, おおむぎ, なたね油, 三温糖, じゃがいも, さといも, 板こんにゃく, ごま油	にんにく, パセリ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	790 kcal 28.3 g
9 月	高野飯 <small>重陽の節句献立</small>	○	肉団子の菊花蒸し じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, 鶏, 油揚げ, 凍り豆腐, 鶏, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, なたね油, 三温糖, なたね油, じゃがいも	にんじん, 丸干し椎茸, さやいんげん, たいのこ, 玉葱, 干し椎茸, しょうが	756 kcal 26.0 g
10 火	キムタクごはん <small>2年生移動教室 楽しんで!! 長野県献立</small>	○	山賊焼き ゆで野菜 かきたま汁	牛乳, 豚, ベーコン, 鶏, 木綿豆腐, たまご	米, なたね油, ごま油, なたね油	はくさいキノコ, 刻みたくあん, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	842 kcal 32.2 g
11 水	野沢菜ごはん <small><毎月17日は、はしの日></small>	○	わかさぎのから揚げ ワンタンスープ りんごとほうじ茶のミニマフィン	牛乳, 鶏, わかさぎ, 鶏, たまご, 豆腐	米, 白いりごま, なたね油, なたね油, ワンタンの皮, ごま油, ソフトタイプマーガリン, 上白糖, 薄力粉, 粉	ねぎ, のぎわな, しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, こまつな, リョクトウもやし, りんご	822 kcal 27.4 g
12 木	手作りパン	○	手作りりんごジャム ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ	牛乳, 豆腐, いんげんまめ, 豚	強力粉, 上白糖, なたね油, グラニュー糖, はちみつ, コーンスターチ, じゃがいも, 三温糖	りんご, レモン, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, しょうが, キャベツ, とうもろこし	743 kcal 25.2 g
13 金	雑穀ごはん	○	肉豆腐 えびだんご汁	牛乳, ささげ, 豚, 焼き豆腐, えびすり身, 鶏, はんぺん	米, あわ, きび, 黒米, 糸こんにゃく, なたね油, 三温糖, なたね油, ごま油	玉葱, にんじん, ねぎ, しょうが, はくさい, 干し椎茸, こまつな, セロリ	806 kcal 34.8 g
17 火	さんまごはん <small>十五夜献立</small>	○	鶏ごぼう汁 お月見うさぎまんじゅう	牛乳, さんま, 鶏, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 豆腐	米, もち米, さといも, なたね油, 三温糖, 三温糖, 小麦粉, 上白糖, さつまいも	しょうが, 糸みつば, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	845 kcal 26.2 g
18 水	はちみつトースト <small>小金井市でとれた はちみつ使用</small>	○	きのこチャウダー キャベツと小松菜のサラダ	牛乳, ウィンナー, クリーム, ベーコン, 白みそ	食パン, 有塩バター, はちみつ, 上白糖, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, 三温糖	ぶなしめじ, マッシュルーム, にんじん, 玉葱, パセリ, キャベツ, こまつな	762 kcal 23.0 g
19 木	黒豆ごはん <small>兵庫県献立</small>	○	明石焼き風 粕汁	牛乳, 黒豆, たこ, はんぺん, たまご, さけ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, なたね油, 三温糖, 板こんにゃく, さといも	こねぎ, にんじん, だいこん	878 kcal 33.4 g
20 金	衣笠井 <small>3年生修学旅行 楽しんで!! 京都府献立</small>	○	田舎汁 梨	牛乳, 油揚げ, たまご, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, なたね油, なたね油, 板こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 九条ねぎ, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, なし	885 kcal 33.9 g
24 火	秋の香りごはん <small><毎月24日は小金井和食の日></small>	○	魚の包み焼き みそ汁 <small>秋の日献立</small>	牛乳, 鶏, 油揚げ, さけ, 豚, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, さつまいも, なたね油, 糸こんにゃく, 三温糖, ノンエッグマヨネーズ, 有塩バター, 板こんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, 糸みつば, 玉葱, えのきたけ, さやえんどう, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	767 kcal 36.4 g
25 水	イエローライス	○	エンパナーダ ひよこ豆のスープ	牛乳, 鶏, 豚, うずら卵, ベーコン, ひよこめ	米, はいが米, なたね油, ぎょうざの皮, なたね油, じゃがいも	あんずジャム, 玉葱, にんじん, パセリ, マッシュルーム, しょうが, ねぎ, にんにく, キャベツ, セロリ	801 kcal 31.5 g
26 木	とうふの旨煮井	○	わかめスープ ぶどう食べ比べ 《巨峰&シャインマスカット》	牛乳, 木綿豆腐, むぎえび, 豚, わかめ	米, なたね油, なたね油, 三温糖, 白いりごま	しょうが, 玉葱, たいのこ, にんじん, ねぎ, こまつな, えのきたけ, ぶどう, マスカット	747 kcal 28.3 g
27 金	焼きうどん	○	チンゲンサイととうふのスープ かんざらし〜秋の香り〜 <small>季節のお花献立</small>	牛乳, 豚, おかか, 鶏, 木綿豆腐, 絹ごし豆腐	うどん, なたね油, ごま油, なたね油, 白玉粉, 上白糖, 水あめ, はちみつ	玉葱, にんじん, キャベツ, リョクトウもやし, こまつな, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ, しょうが, かぼちゃ	749 kcal 28.2 g
30 月	玄米ごはん <small>国語科コラボ給食 「エビフライ」</small>	○	エビフライ 煮浸し 芋煮汁	牛乳, えび, 油揚げ, 豚, 白みそ, 赤みそ	米, 玄米, 小麦粉, パン粉, なたね油, 三温糖, 板こんにゃく, さといも	こまつな, にんじん, リョクトウもやし, ごぼう, えのきたけ, ねぎ	753 kcal 28.9 g

※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。

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
じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こまつな・はちみつ



LUNCH NEWS 9月

2学期の給食がはじまります！

夏休み中、給食室では冷房を取り付ける工事をしていました。調理員さんは普段できないところを掃除したり、食器具をピカピカに磨いたりしてくれました。栄養士は料理講習会などに参加していろいろな料理を食べたり、試作をしたりしました！

2学期の給食で登場するかも？お楽しみに♪



ホームページ
<給食>

夏休みの給食室なども
紹介しています！
ぜひご覧ください！

備えあれば憂いなし 「もしも」に備えよう！ 9/1 防災の日

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、生活に必要な物が手に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。

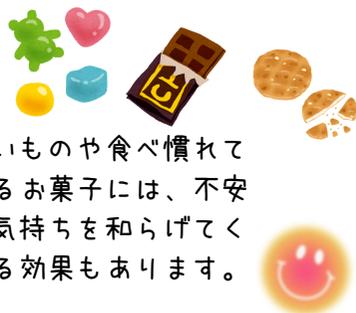
食料品

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」で、無理なく備えましょう。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。



水

調理に使う水も含め、1人1日3リットルが目安です。



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られる効果もあります。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



『月々に月見る月は多けれど 月見る月はこの月の月』

十五夜 9/17



十五夜は、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、里芋と秋の味覚「さんま」を使ったごはん、お月見うさぎまんじゅうをつくります！

どっちが好き？ 食べ比べ 9/26

秋が旬の「ぶどう」世界には10000種以上のぶどうが存在するといわれています。このうち日本では100種類以上のぶどうがあるそうです。味わいの違いを感じながら食べてみましょう！

1942年、日本の高温多雨多湿の気候に適したぶどうが誕生！ぶどうの王様【巨峰】



1973年から30年以上の時間をかけて開発し誕生したぶどうの女王【シャインマスカット】

7月の献立より



七夕献立「さくべい」「ちらし寿司」さくべいは初挑戦でした！ちらし寿司は天の川をイメージして盛り付けました。



旧札は使えなくなるの？

新旧の紙幣発行の時は、旧札が使えなくなるから取り替えてあげようという歌があったらどうですか？

新紙幣記念献立「煮ぼうとう」紹介動画を作り、掲示しました！