

月	日	こんだてめい	の み もの	お も な ざ い り よ う			(3・4年生)		ひとくちメモ
				ちやにくになる	ちからのもになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8月	26水	ルーローファン サンラータン フルーツかんてん		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かんてん	こめ こめあぶら さとう よくとうはるさめ でんぶん	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だけのこ こまつな だけのこ きくらげ セロリー みかん・パイナップル・おうとうかん	615	22.4	いよいよ2学期の給食がスタートします！夏休みは、元気に過ごすことができましたか？ まだ、暑い日が続きます。体調を崩さぬよう、しっかりと食べましょう！ 栄養たっぷり！
	27木	たきこみいなり かますのてんぷら もやしとみずなのおかかあえ とうがんのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく かます あぶらあげ なまあげ こなかつお いとこまほこ	こめ こめつむぎ さとう こめあぶら くろこんやく	にんじん かんぼう もやし みずな ごぼう とうがん なす ねぎ ほししいたけ さやいんげん	632	28.4	
	28金	キムチチャーハン とうふとぶたにくのちゅうかいため やさしいナムル くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ きぬこしどうふ	こめ こめあぶら しろこま でんぶん はらみつ こまあぶら	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ しょうが ねぎ ややし メロン チンゲンサイ ほうれんそう ほししいたけ へうさいキムチ	593	27.0	
	31月	ハニレモントースト ポークビーンズ やさしいサラダ じゃこドレッシング		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす ちがめんじゃこ	はいがしよくパン バター しろこま はちみつ こめあぶら じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり ホールコーン あかピーマン	622	26.9	
9月	1火	ぶたにくとだいすこんぶのごはん さかなのてりやき かしあえ いなかじり		ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ だいす ぶり なまあげ	こめ さとう めつむぎ こめあぶら こめあぶら くろこんやく くろこんやく じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	591	29.6	★防災の日★ しんじ たいふう おおき さいがい お 地震や台風など大きな災害が起 こると、電線やガス、水道などの ライフラインが止まったりしてい つものように水や食べ物を手にい れることが難しくなります。最低 3日分、出来れば1週間分を家族 の状況に合わせて用意し、定期的 に見直すようにしましょう。 くだもの ★果物★ 9月が旬の果物は、新りんごや 梨、マスカット、巨峰やビオネ 等たくさんあります。ご家庭で も、秋の味覚として味わってみて はいかがでしょうか？ ★東京牛乳★ 土曜日はいつもの牛乳屋さんが お休みのため東京牛乳です。その 日の通り、東京都多摩地区の酪農 のうたが、しんせい せいのう 家から集められた新鮮な生乳を、 都内の工場で製品化した東京産の 牛乳です。 牛乳 牛乳成分が多く、 コクがあるの が特徴です！ ★千の料理★ 三鷹市は、チリのホストタウン です！そこで、チリ共和国の事を もっと身近に感じてもらうため、 給食でチリ料理を紹介します！ チリでは、スペインからの独立 を記念して、9月18日にお祝 いをするところから、その日の 給食で、「ボジョ・アルペアド」 と「エンパナダ」というチリ 料理を紹介します。 ホストタウン登録の架け橋 となったアルマ達通観 かいこう きんぴら いわい こんだて ★開校記念日お祝い献立★ 9月21日は、七小の開校記念 日です！当日は学校がお休みのた め、17日にお祝い料理の「赤 飯」を炊きます。汁物は、「祝」 と書かれたなると入りのすまし 汁です！好き嫌いせずに食べてお 祝いしましょう。
	2水	ブルコギどん トック くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら しらたき くるまふ さとう こまあぶら トック	くだもの しょうが たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ はねぎ	641	26.3	
	3木	むぎごはん さめのたつたあげ きんぴら おすいもの		ぎゅうにゅう さめ とりにく ちらしかまほこ	こめ こめつむぎ でんぶん こめあぶら さとう しろこま	しょうが にんじん えのきだけ はねぎ ほうれんそう	586	25.2	
	4金	あかじごはん さかなのさいきょうやき きゅうりのわふうづけ にくどうふ		ぎゅうにゅう さかな こなかつお ぶたにく きぬこしどうふ	こめ こめつむぎ こめあぶら しらたき さとう	あかじそふりかけ きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	600	31.4	
	5土	わふうきのこのフィットチーネ アップルむしパン こんにやくサラダ ツナドレッシング		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ とうにゅう	オリーブオイル フィットチーネ サラダこんにやく こめあぶら こまあぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ しめじ セロリー ホールコーン きゅうり りんごかんづめ	628	21.7	
	8火	ごはん みそカツ そくせきづけ とうがんじり		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんどうふ	こめ さとう こむぎこ パン こめあぶら こまあぶら しろこま でんぶん	にんにく キャベツ きゅうり しょうが にんじん ほししいたけ とうがん こまつな ねぎ	628	24.5	
	9水	こんにゃくドライカレー きびなごサラダ ノンオイルドレッシング くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ わかめ きびなご	こめ こめあぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんにく たまねぎ しょうが にんじん りんご キャベツ きゅうり レモン	606	24.1	
	10木	さばサンド レンズまめのスープ		ぎゅうにゅう さば ぶたにく レンズまめ	むえんパン でんぶん こめあぶら さとう さば ぶたにく レンズまめ	レモン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリー こまつな エリンギ	586	27.0	
	11金	むぎごはん かんこくふうたまごやき やさしいナムル かんこくふうにくじゃがに		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ さとう こめつむぎ こめあぶら こまあぶら しらたき じゃがいも	にんにく たまねぎ しょうが にんじん はねぎ こまつな あかピーマン	605	25.2	
	14月	こぎつねごはん やきししゃも やさしいのこんぶあえ しおとんじり		ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ きざみこんぶ ぶたにく なまあげ	こめ こめつむぎ こめあぶら さとう くろこんやく じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん こまつな きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ はねぎ	590	29.4	
	15火	タンタンつけめん いももち さんしょくづけ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろねりこま ねぎ じゃがいも でんぶん こめあぶら	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ だいすもやし チンゲンサイ だいこん きゅうり	602	22.9	
	16水	はいがしよくパン・ブルーベリージャム さかなのタルタルソースがけ くろこまポテト コーンとまめのスープ		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく しろいんげんまめ	はいがしよくパン こめあぶら じゃがいも さとう くろこま コーンスターチ パター	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん セロリー クリームコーン ホールコーン	621	32.4	
	17木	せきはん とりにくのからあげ いそに おいわいすましじり		ぎゅうにゅう あずき とりにく あぶらあげ ちくわ きぬこしどうふ	こめ もちこめ しろこま でんぶん こめあぶら いとこんやく さとう	しょうが にんにく にんじん えだまめ えのきだけ はねぎ こまつな	606	24.8	
	18金	ボジョ・アルペアド エンパナダ くだもの		ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ	こめ こむぎこ こめつむぎ でんぶん こめあぶら じゃがいも オリーブオイル きょうざのかわ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ ホールコーン	648	23.4	
	24木	こうやどうふのぶたそぼろどん かきたまじる くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす こおりどうふ とりにく たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ だけのこ くだもの	591	25.7	
	25金	きびいりなめし さけのねぎソースあげ おひたし つきみだんごじる		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ きぬこしどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう きび しらたまこ	だいこんば ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい かぼちゃ	638	29.3	
	28月	こまつなじゃこチャーハン あつあげとぶたにくのみそいため はるさめサラダ ちゅうかドレッシング		ぎゅうにゅう とりにく ちがめんじゃこ ぶたにく なまあげ	こめ こめあぶら さとう こめあぶら しろこま よくとうはるさめ	しょうが にんにく ねぎ こまつな たまねぎ エリンギ もやし	617	29.5	
	29火	もちげんまいごはん かいがむし さつまじり くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく こめあぶら たまご とりにく	こめ げんまい さとう こめあぶら くろこんやく さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ くだもの	593	24.1	
	30水	やさしいたっぷりうどん ちくわのいそべあげ あおなときりほしのおひたし フルーツかんてん		ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ あおのり かんてんろっくづけ	こめあぶら うどん こむぎこ こめあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ きりほしだいこん みかん・はくとう・おうとうかんづめ	585	23.8	

※都合により、献立や使用食材を変更することがあります。 サラダはすべて加熱しています。