家

令和6年度

9月　よていこんだてひょう

江戸川区立春江小学校
学校長　小林　麻子
栄養士　原村　恵

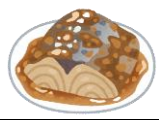
日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
3	火	イカチキントマトソースライス ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	鶏肉　イカ　牛乳 サワークリーム ベーコン　寒天 チーズ	精白米　麦　油 小麦粉　はちみつ じゃがいも　さとう	にんにく　しょうが 玉葱　人参　トマト しめじ　きゅうり キャベツ　みかん パイン　りんご ぶどうジュース	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
4	水	**埼玉県郷土料理** かてめし　マスのねぎみそ焼き 小松菜のお浸し　つみっこ　冷凍みかん	○	油揚げ　牛乳　マス みそ　豆腐	精白米　麦　油 こんにゃく　さとう ごま　小麦粉 じゃがいも	ごぼう　人参　ねぎ キャベツ　小松菜 えのき　大根　椎茸 冷凍みかん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
5	木	ごはん　肉じゃがコロッケ キャベツのアーモンド和え 厚揚げ入り豆乳みそ汁	○	牛乳　鶏肉　大豆 厚揚げ　みそ　豆乳	精白米　麦　油 しらたき　さとう じゃがいも　小麦粉 パン粉　アーモンド ごま油	玉葱　人参　キャベツ もやし　大根 小松菜	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
6	金	セサミトースト　シーフードクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ　バナナ	○	牛乳　鶏肉　タラ イカ　牛乳　豆乳 ツナ	食パン　はちみつ ごま　油　小麦粉 じゃがいも　さとう	人参　玉葱　小松菜 キャベツ　バナナ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.0 g
9	月	豆腐と豚肉のあんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○	豚肉　あさり　豆腐 牛乳　大豆 ちりめんじゃこ わかめ	精白米　麦　油 さとう　でん粉 ごま油　さつまいも 水あめ　ごま 中ざら糖	にんにく　しょうが 椎茸　玉葱　人参 チンゲン菜　もやし キャベツ　大根	エネルギー 648 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g
10	火	ごはん　のりとひじきの佃煮 ししゃもの天ぷら　キャベツの炒め物 五目みそ汁	○	のり　ひじき　牛乳 ししゃも　鶏肉 厚揚げ　豚肉　みそ わかめ	精白米　麦　さとう 水あめ　油　小麦粉 でん粉　ごま こんにゃく	にんにく　しょうが 人参　玉葱　大根 キャベツ　小松菜	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
11	水	手作りコーンチーズパン　ポークスープ煮 ツナサラダ	○	チーズ　牛乳　豚肉 ツナ	強力粉　小麦粉 さとう　油　でん粉	コーン　人参　玉葱 キャベツ　しめじ 小松菜	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g
12	木	豚肉入りカレーうどん　三色野菜のごまがらめ みつ豆	○	豚肉　油揚げ　牛乳 ツナ　赤えんどう豆	油　でん粉　小麦粉 うどん　さとう ごま	人参　玉葱　小松菜 キャベツ　コーン みかん　りんご パイン りんごジュース	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g
13	金	ごはん　わかめのにんにく醤油炒め 鯖の香味焼き　小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁　梨	○	わかめ　牛乳　鯖 おかか　豚肉 厚揚げ　みそ	精白米　麦　さとう 油　ごま　さつまいも	にんにく　しょうが ねぎ　小松菜　人参 キャベツ　ごぼう 大根　えのき もやし　梨	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
17	火	**十五夜こんだて** 炊き込みごはん　擬製豆腐 白菜のからし和え　月見汁	○	牛乳　豆腐　豚肉 たまご　鶏肉	精白米　さつまいも ごま　油　さとう 白玉粉	しめじ　椎茸　人参 ねぎ　白菜　もやし 小松菜　大根 えのき　かぼちゃ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g
18	水	野菜たっぷり豚肉味噌ラーメン 切干大根入り華風和え　中華ポテト	○	豚肉　イカ　みそ 牛乳	中華麺　油　ごま油 ごま　さつまいも さとう　中ざら糖	にんにく　しょうが 人参　もやし　ねぎ 小松菜　キャベツ きゅうり　切干大根	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.1 g
19	木	**世界の料理・インド** ダルキーマカレー(豆のキーマカレー) カチュンバルサラダ(野菜とスパイスのサラダ) チキンスープ	○	豚肉　大豆　牛乳 ひよこ豆　鶏肉 豆腐	精白米　麦　小麦粉 油　じゃがいも さとう	しょうが　にんにく セロリー　人参 玉葱　キャベツ きゅうり　コーン レモン　えのき	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
20	金	親子丼　じゃがいもとじゃこの揚げ物 大根のみそ汁	○	鶏肉　凍り豆腐 たまご　牛乳　みそ ちりめんじゃこ わかめ	精白米　麦　油 こんにゃく　さとう じゃがいも	椎茸　人参　玉葱 えのき　大根 キャベツ　小松菜	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.9 g
24	火	ハムチーズトースト　ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ　バナナ	○	ハム　チーズ　牛乳 鶏肉　大豆　豆乳	食パン　油　さとう じゃがいも　米粉	玉葱　キャベツ　人参 きゅうり　コーン かぼちゃ　バナナ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g
25	水	たまごチャーハン　イカのチリソース 春雨サラダ　小松菜と豆腐の中華スープ オレンジ	○	たまご　鶏肉　イカ ツナ　豆腐　牛乳	精白米　麦　でん粉 油　さとう　春雨 ごま　ごま油 じゃがいも	葉ねぎ　にんにく しょうが　ねぎ 人参　キャベツ きゅうり　もやし 椎茸　小松菜 玉葱　オレンジ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
26	木	**バースデー・セレクト給食** 豚肉と野菜のみそ炒め丼　わかめのすまし汁 抹茶蒸しパン または バニラ蒸しパン	○	豚肉　厚揚げ　みそ 牛乳　豆腐　豆乳 わかめ	精白米　麦　でん粉 油　小麦粉　さとう	にんにく　しょうが 玉葱　人参　えのき キャベツ　大根 小松菜	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
27	金	ごはん　ひじきとじゃこのふりかけ ムロアジとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら　里芋と油揚げのみそ汁	○	ひじき　牛乳　大豆 ちりめんじゃこ ムロアジ　鶏肉 みそ　さつま揚げ 油揚げ	精白米　麦　さとう ごま　でん粉　油 ごま油　こんにゃく 里芋	しょうが　れんこん ねぎ　ごぼう　人参 大根　椎茸　玉葱 小松菜	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.9 g
30	月	きのこピラフ　レバーのガーリック揚げ 大豆サラダ　トマトとじゃがいものスープ	○	豚肉　牛乳　大豆 豚レバー　ツナ 鶏肉	油　バター　精白米 麦　でん粉　さとう じゃがいも	玉葱　人参　しめじ えのき　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり　レモン トマト	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g

ひとことメモ

5日の肉じゃがコロッケは、茹でてつぶしたじゃがいもや鶏肉、細かく刻んだ野菜を味付けた、肉じゃがの具材をタネにして作ります。給食室で一個一個手で成形し、サクッと揚げて美味しいコロッケに仕上げます。

11日の手作りコーンチーズパンは、その名前の通り、コーンとチーズを生地に練り込んだ丸いパンです。一生懸命手作りした、出来立てのパンをぜひ味わってみてください！

13日の「香味焼き」は、香味野菜を使用した焼き物料理です。香味野菜とは、香りや風味、色などで料理の見た目や味を引き立てるための野菜です。この日はしょうが・ねぎを香味野菜として使用して鯖に下味をつけ、焼いて提供します。



26日はバースデー給食です。9月がお誕生日の皆さんおめでとうございます！この日は9月が誕生日の皆さんをお祝いして、蒸しパンを用意します。この日はセレクト給食でもあるため、抹茶蒸しパンとバニラ蒸しパンを皆さんに選んでもらいます。どちらを食べるか考えておきましょう。

給食実施回数：18回　食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。