

9 月 献立のお知らせ

新宿小 高階小 高階南小
高階北小 高階西小 福原小

日	曜	こ ん だ て			主 分 類					
					※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。					
					おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)			
主食・牛乳	お か ず		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン					
2	水	ソフトめん 牛乳	ドレッシング	ミートソース ハッシュドポテト ゆでやさしいサラダ	ソフトめん さとう あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん もやし にんにく トマトピューレ			
3	木	こくとうイギリス 食パン 牛乳		ポトフ とりのからあげ とうにゅうプリン	パン くろざとう あぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぶん	牛乳 とうにゅう とり にんにく フランクフルトソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ			
4	金	ごはん 牛乳		マーボー豆腐 えびシューマイ(2) かりかりだいた	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 だいた とうふ ぶたにく えび たらすりみ	しょうが にんじん にんにく ながねぎ たまねぎ			
7	月	ごはん 牛乳	ぎっく ふりかけ	けんちんじる にくやさしいため チョコクレープ	ごはん でんぶん さとう あぶら こめこ ココアパウダー	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく とり とうにゅう	こんにゃく キャベツ ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ			
8	火	ごはん 牛乳	しょうゆ	とうふとえのきのみそしる こもちしやもてんぶら(1・2年1 他2) キャベツのおかかい	ごはん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こもちしやも	キャベツ だいこん ながねぎ にんじん えのきたけ			
9	水	まるパン 牛乳		マカロニのクリームに スラッピージョー ぶどうゼリー	パン マカロニ パンこ じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく とり	たまねぎ にんじん ぶどう トマトピューレ ケチャップ			
10	木	ごはん 牛乳	ソース	すいとん かぼちゃコロケ みずなのごまあえ	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく とり かんてん	こんにゃく みずな こまつな だいこん にんじん もやし かぼちゃ			
11	金	ごはん 牛乳		たいようのちからじる おさかなハンバーグ ぶたにくとだいたのあまからに	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	牛乳 だいた こうや豆腐 こんぶ ぶたにく みそ かんぱち	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ			
14	月	ごはん 牛乳	ソース	もずくのみそしる チキンカツ にんじんそんちようサラダ	ごはん さとう あぶら パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ もずく まぐろ とり	だいこん とうもろこし にんじん ながねぎ レモン			
15	火	こどもパン 牛乳		ABCスープ ハンバーグ コーンソテー	パン マカロニ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン とり	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし トマトピューレ			
16	水	ごはん 牛乳		ぶたにくとあつあげのちゅうかに はるまき あおりんごゼリー	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	牛乳 あつあげ ぶたにく	こんにゃく にんじん りんご にんにく ながねぎ ピーマン			
17	木	ごはん 牛乳		にくじゃが あつやきたまご もやしのかつおぶしあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 かつおぶし ぶたにく たまご	しらたき たまねぎ にんじん もやし			
18	金	ごはん 牛乳	ソース	せんべいじる メンチカツ ごもくごはんのぐ	ごはん なんぶせんべい さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ とり こうや豆腐 ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ たまねぎ			
24	木	コッペパン 牛乳	ケチャップ	やさしいスープ フランクフルトソーセージ ポテトのソテー	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく フランクフルトソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ケチャップ			
25	金	うどん 牛乳		つきなうどん つきみだんご(3) わかめいため	うどん しらたま さとも でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ わかめ ぶたにく とり	しょうが にんじん ながねぎ ほうれんそう			
28	月	ごはん 牛乳		ぶたじる れんこんいりつくね(2) こめレモンマフィン	ごはん でんぶん さとう あぶら こめこ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく とり とうにゅう	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ れんこん レモン			
29	火	ごはん 牛乳		コーンいりたまごスープ あげぎょうぎ(2) きりぼしだいこんとツナのごまサラダ	ごはん でんぶん はるさめ ごま あぶら ドレッシング こむぎこ	牛乳 まぐろ ぶたにく とり たまご	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ			
30	水	ごはん 牛乳		カレーライス キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ケチャップ			
平均栄養量		1・2年生	エネルギー たんぱく質	554 kcal 21.6 g	3・4年生	エネルギー たんぱく質	632 kcal 23.7 g	5・6年生	エネルギー たんぱく質	707 kcal 25.7 g
都合により献立を変更することがあります。										
主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。										

【緊急募集】会計年度任用職員（調理員・給食手伝員）を募集中です。詳しくは、学校給食課（☎22316035）までお願いします。



Let's do it! パワー全開! 「元気に登校!!給食プロジェクト」



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。長期休業明けのみなさんの学校生活を応援したいと思い、9月の1週目に人気献立やデザートを盛り込みました。まだ暑い日が続きますが、給食もしっかり食べて、みなさんが元気に学校生活を送れるように応援しています。

献立作成時のねらい

《夏バテを回復しよう》

不足しがちな鉄が多く摂取できる豚肉と厚揚げの中華煮や豚汁、ビタミンが多く摂取できる肉じゃがやポトフなどを取り入れています。給食をしっかり食べて、残暑を乗り越えましょう。

川越産農産物（予定）

ごぼう・水菜



9月25日(金)は十五夜です

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期にさともが収穫されることから、さともをお供えしたり、「きぬかつぎ」などのさとも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。



25日（金）はお月見献立です