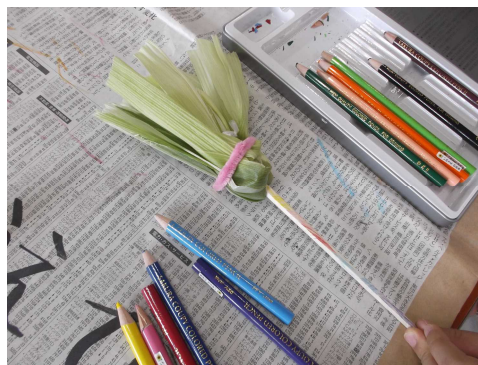




令和5年9月1日
 中野区立令和小学校
 校長 松井 敏
 栄養士 高橋 遥香

夏休みが終わり再び学校生活が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？早起き、早寝を心がけ、朝ごはんをしっかり食べるようにし、元気に学校生活をスタートさせましょう。

1年生がとうもろこしの皮むきをしました！！



7月4日(火)1時間目に、1年生が全校分226本のとうもろこしの皮むきをしました。授業ではとうもろこしにいくつ実がついているか、いっお水をあげたら良いかなど、クイズを交えてとうもろこしについて勉強しました。皮むきの後は、とうもろこしの皮でほうきを作り、各自色を塗るなど思い思いの時間を過ごしました。むいたとうもろこしは給食室の大きな釜でゆでて、「ゆでとうもろこし」として提供しました。

5年生の社会科とのコラボ給食

9月8日(金)に5年生が社会科の授業で、愛媛県愛南町の方をゲストティーチャーに招いて水産業について学習します。それに関連して、当日の給食では、愛媛県愛南町の養殖鯛を使った「鯛カツ丼」が登場します。鯛カツ丼は愛媛県愛南町の郷土料理です。地元では「愛南ぎょレンジャー・タイレッド」というキャラクターにちなんで「鯛レッツ丼」とよばれています。その他にも、愛媛県愛南町産のひじきを使った茹で野菜が登場します。お楽しみに！





9月献立表



日	食育	曜日	献立名		食品名			1人1日 kcal	炭水化物 g	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える				
4		月	チキンカレー	○ シーフードサラダ なし	鶏肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 缶 トマトソース キャベツ きゅうり 梨	636	98	14.3	25.3
5		火	ごはん	○ ふたにくのしょうがいため かいそうサラダ みそしる	牛乳 豚肉 海藻サラダ だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 でん粉 砂糖 ジャがいも	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし 人参 きゅうり 小松菜	557	77	18.0	28.4
6		水	あげパン	○ ジャがいものオランダふう ゆでやさい	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッパン 砂糖 油 ジャがいも	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん キャベツ きゅうり コーン缶	565	78	14.8	35.0
7		木	ごはん	○ しろみずかなのしゅうまい ビーフンサラダ ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ビーフン	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 葱 キャベツ ピーマン きくらげ チンゲンサイ	590	90	17.8	21.8
8		金	たいかつどん 5年生社会科 コラボメニュー	○ ひじきいりゆでやさい オレンジゼリー	貴鯛 卵 牛乳 アガー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	しそ葉 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり にんじん オレンジジュース	625	90	23.1	26.2
11	カミカミ こんだて	月	きびごはん	○ いかのてりやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ あまからだいず みそけんちんじる	牛乳 いか 大豆 豆腐 だし削り節 味噌	米 きび 砂糖 ごま でん粉 油 ごま油 こんにゃく ジャがいも	生姜 キャベツ ほうれん草 ねぎ ごぼう 人参 大根	572	85	19.6	23.9
12		火	むぎごはん	○ さばのみそに もやしとコーンのあえもの よしのじる	牛乳 さば 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 もやし コーン缶 小松菜 人参 大根 椎茸	596	77	17.7	30.1
13	しゅんの やさい こんだて	水	ちゅうかどん	○ やさいチップス きまほう	豚肉 いか 海老 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ジャがいも	にんにく 生姜 人参 葱 椎茸 キャベツ ねぎ 冷凍さやえんどう かぼちゃ ごぼう 巨峰	578	89	14.5	23.9
14	しゅんの やさい こんだて	木	ごはん	○ わふうハンバーグおろしソースかけ ごまつなのおひだし なすのみそしる	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 パン粉	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 もやし 茄子 さやいんげん	566	78	18.1	26.8
15		金	はいがパン	○ ポテトグラタン コロコロサラダ がぶのスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	胚芽パン 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	572	74	19.4	36.2
19		火	ごはん	○ とりにくのピリからやき キャベツときゅうりのちゅうかサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 はるさめ	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	579	77	15.5	30.5
20		水	きざみきつねうどん	○ ツナサラダ くろざとうむしパン	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ だし削り節 牛乳 まくら(油漬) 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 しめじ ねぎ 冷凍さやえんどう キャベツ きゅうり	614	90	16.0	26.7
21		木	ごはん	○ やきどうふのちゅうかに やさいナムル いりこんにゃく	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	人参 椎茸 葱 ねぎ グリーンピース もやし ほうれん草 生姜 にんにく	599	84	18.4	26.1
22		金	さつまいもごはん	○ ごさかなのなんばんづけ チンゲンサイのおかかあえ みそしる	牛乳 わかさぎ かつお節 だし削り節 だし昆布 油揚げ わかめ 味噌	米 さつまいも ごま 小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ パセリ チンゲンサイ コーン缶 大根 ねぎ	575	81	15.3	29.1
25		月	たかなスパゲッティ	○ コールスローサラダ アップルケーキ	牛乳 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	ぶなしめじ たかな漬け キャベツ 人参 きゅうり りんご	631	87	15.0	27.4
26		火	わかめごはん	○ ふくさたまごむし ごもきんぴら みそしる	わかめ 牛乳 豆腐 だし削り節 卵 鶏肉 だし煎干 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 糸こんにゃく ごま ジャがいも	椎茸 葱 ねぎ 蓮根 人参 ごぼう 小松菜 さやいんげん 大根	590	85	16.7	27.6
27		水	ガーリックトースト	○ だいずのトマトに さんしょくソテー はなみかん	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン 油 ジャがいも	にんにく 人参 玉ねぎ トマトソース コーン缶 ほうれん草 みかん	556	75	17.0	35.0
28	十五夜 こんだて	木	まいたけごはん	○ さばのしおやき おひだし つきみだんごしる	油揚げ 牛乳 さば 豆腐 だし削り節 だし昆布 鶏肉	米 白玉粉	舞茸 ほうれん草 白菜 かぼちゃ 人参 椎茸 大根 ねぎ	614	82	17.8	29.9
29		金	ごはん	○ むしどりのごまだれかけ やさいのオイスターいため ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	米 砂糖 ごま ごま油 ワンタンの皮	ねぎ 生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし 葱 玉ねぎ 小松菜	626	81	16.3	29.5

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御承知ください。
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	592	16.9	28.6	346	92	2.3	2.9	241	0.35	0.50	28	2.1	5.9