

| 日  | 曜日 | こ ん だ て                                                            | 牛乳 | ざいりょう名                                                  |                                        |                                                               | 栄養価(中学年)    |          |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|----------|
|    |    |                                                                    |    | 熱や力になる                                                  | 体のもとを作る                                | 体の調子を整える                                                      | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 2  | 火  | 【鉄分強化】<br>洋風卵とじうどん<br>◆鉄ちゃんビーンズ(ケチャップ)                             | ○  | れいとううどん、油、でんぷん、<br>バター、あげ油、白ごま                          | 牛乳、とり肉、たまご、だいず、<br>こうやどうふダイスカット        | にんじん、キャベツ、玉ねぎ、<br>しめじ、青な、しょうが、にんにく                            | 602         | 29.0     |
| 3  | 水  | ビビンバ<br>春雨と豆腐のスープ                                                  | ○  | こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、<br>りょくとうはるさめ                           | 牛乳、ぶたひき肉、だいず、<br>とり肉、とうふ、なまわかめ         | しょうが、にんにく、もやし、<br>にんじん、青な、だいこん、長ねぎ                            | 615         | 25.9     |
| 4  | 木  | かつお飯(高知県の郷土料理)<br>おひたし<br>さわにわん                                    | ○  | こめ、むぎ、でんぷん、あげ油、<br>さとう、白ごま、油                            | 牛乳、かつお、花かつお、<br>ぶた肉、なまわかめ              | しょうが、キャベツ、もやし、<br>ごぼう、にんじん、だいこん、<br>たけのこ、長ねぎ                  | 593         | 26.2     |
| 5  | 金  | サバサンド<br>米粉のシチュー<br>くだもの(冷凍マンゴー)                                   | ○  | コッペパン、油、<br>卵不使用マヨネーズ、<br>じゃがいも、こめこ                     | 牛乳、さばレトルト、ぶた肉、<br>ちようりよう牛乳、とうにゅう       | 玉ねぎ、にんじん、つぶコーン、<br>れいとうグリーンピース、マンゴー                           | 598         | 24.6     |
| 8  | 月  | ねぎ塩豚丼<br>かぼちゃのみそ汁                                                  | ○  | こめ、むぎ、油、<br>りょくとうはるさめ、ごま油、<br>でんぷん、白ごま、じゃがいも            | 牛乳、ぶた肉、油あげ、<br>なまわかめ、白みそ、赤みそ           | にんにく、しょうが、<br>いとこんにやく、玉ねぎ、<br>もやし、にんじん、長ねぎ、<br>レモン、えのきたけ、かぼちゃ | 606         | 24.0     |
| 9  | 火  | ゆかりごはん<br>筑前煮<br>野菜のごま酢あえ                                          | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br>さとう、白ごま、ねりごま                          | 牛乳、とり肉、<br>こうやどうふダイスカット                | ゆかり、ごぼう、こんにやく、<br>にんじん、たけのこ、しめじ、<br>もやし、キャベツ、青な               | 611         | 24.3     |
| 10 | 水  | ジャージャン麺(レンズ豆入り)<br>のり塩フライドポテト<br>フルーツポンチ                           | ○  | ちゅうかめん、油、さとう、<br>でんぷん、ごま油、じゃがいも、<br>あげ油                 | 牛乳、ぶたひき肉、レンズまめ、<br>赤みそ、あおさこ            | しょうが、にんにく、玉ねぎ、<br>にんじん、たけのこ、<br>ほししいたけ、長ねぎ、<br>パイン、おうとう、みかん   | 631         | 21.7     |
| 11 | 木  | 【8月誕生日給食】<br>五目おこわ<br>ししゃもの素焼き<br>ワントンスープ<br>*8月が誕生日の児童にゼリーを提供します。 | ○  | こめ、もちごめ、むぎ、さとう、<br>油、米粉ワンタン、ごま油                         | 牛乳、ぶた肉、ししゃも、とり肉                        | にんじん、ほししいたけ、<br>ごぼう、たけのこ、こんにやく、<br>玉ねぎ、もやし、長ねぎ、青な、<br>しょうが    | 611         | 30.6     |
| 12 | 金  | チョコチップパン<br>スパニッシュオムレツ<br>マカロニスープ                                  | ○  | チョコチップパン、油、<br>じゃがいも、米粉マカロニ                             | 牛乳、ちようりよう牛乳、<br>たまご、とり肉                | 玉ねぎ、つぶコーン、<br>トマトビュüre、にんじん、<br>キャベツ                          | 600         | 25.8     |
| 16 | 火  | さつまいもごはん<br>魚(ふか)の西京味噌焼き<br>甘酢あえ<br>吉野汁                            | ○  | こめ、むぎ、さつまいも、<br>黒ごま、さとう、でんぷん                            | 牛乳、さかな、白みそ、油あげ                         | キャベツ、きゅうり、にんじん、<br>こんにやく、だいこん、長ねぎ                             | 609         | 25.6     |
| 17 | 水  | 麦ごはん<br>四川豆腐<br>もやしとキャベツのナムル                                       | ○  | こめ、おしむぎ、油、さとう、<br>でんぷん、ごま油                              | 牛乳、ぶた肉、れいとうどうふ、<br>赤みそ                 | しょうが、にんにく、にんじん、<br>たけのこ、ほししいたけ、<br>長ねぎ、にら、もやし、キャベツ            | 608         | 25.6     |
| 18 | 木  | あぶたま丼<br>野菜のにんにく醤油ドレッシング                                           | ○  | こめ、むぎ、さとう、でんぷん、油                                        | 牛乳、とり肉、たまご、油あげ                         | 玉ねぎ、れいとうグリーンピース、<br>キャベツ、青な、もやし、<br>にんじん、にんにく                 | 622         | 24.5     |
| 19 | 金  | きなこトースト<br>ボルシチ<br>くだもの(ぶどう)                                       | ○  | 食パン、<br>乳不使用ソフトマーガリン、<br>きな粉、グラニュー糖、<br>さとう、油、じゃがいも     | 牛乳、ぶた肉                                 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、<br>にんじん、キャベツ、<br>ポイルトマト、ぶどう                    | 590         | 22.2     |
| 22 | 月  | クリームスパゲッティ<br>大豆の甘辛サラダ<br>くだもの(オレンジ)                               | ○  | スパゲッティ、油、こめこ、<br>なまクリーム、さとう                             | 牛乳、ベーコン、とり肉、<br>ちようりよう牛乳、<br>とうにゅう、だいず | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、<br>きゅうり、キャベツ、青な、<br>つぶコーン、オレンジ                  | 617         | 26.2     |
| 24 | 水  | ごはん<br>魚(さば)の南部焼き<br>野菜のからし和え<br>豚汁                                | ○  | こめ、むぎ、黒ごま、白ごま、<br>さとう、ごま油、油、じゃがいも                       | 牛乳、さかな、ぶた肉、油あげ、<br>赤みそ、白みそ             | もやし、青な、にんじん、<br>しょうが、ごぼう、こんにやく、<br>だいこん、長ねぎ                   | 670         | 29.9     |
| 25 | 木  | 【9月誕生日給食】<br>チリビーンズライス<br>さっぱりサラダ<br>*9月が誕生日の児童にゼリーを提供します。         | ○  | こめ、むぎ、油、じゃがいも、<br>さとう、白ごま                               | 牛乳、ぶたひき肉、だいず                           | にんにく、しょうが、セロリー、<br>玉ねぎ、にんじん、<br>トマトジュース、トマトビュüre、<br>キャベツ、もやし | 634         | 25.6     |
| 26 | 金  | 【あまつこ給食】<br>コーンごはん<br>ひじきの春巻き(あまつこ)<br>五目スープ                       | ○  | こめ、むぎ、りょくとうはるさめ、<br>油、さとう、でんぷん、こむぎこ、<br>はるまきのかわ、あげ油、ごま油 | 牛乳、ひじき、ぶた肉、とり肉、<br>なまわかめ               | つぶコーン、しめじ、えのきたけ、<br>にんじん、たけのこ、しょうが、<br>玉ねぎ、もやし                | 595         | 20.1     |
| 29 | 月  | ごまごはん<br>魚(あかうお)のごぼうみそ焼き<br>かきたま汁                                  | ○  | こめ、むぎ、白ごま、黒ごま、油、<br>さとう、でんぷん                            | 牛乳、さかな、赤みそ、白ちくわ、<br>とうふ、たまご            | しょうが、ごぼう、にんじん、<br>にんにく、玉ねぎ、だいこん、青な                            | 645         | 29.9     |
| 30 | 火  | 米粉カレー<br>海藻サラダ<br>くだもの(梨)                                          | ○  | こめ、おしむぎ、じゃがいも、<br>油、こめこ、さとう、ごま油                         | 牛乳、とり肉、かいそうミックス                        | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、<br>にんにく、りんご、キャベツ、<br>もやし、つぶコーン、なし              | 660         | 19.8     |

毎月19日は食育の日です

9月の指導目標

◎給食指導：好き嫌いしないで食べよう

◎栄養指導：朝ごはんで生活リズムを整えよう



| 区分          | エネルギー(kcal)   |               |               | たんぱく質(g)      |               |               |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) | 低学年<br>(1.2年) | 中学年<br>(3.4年) | 高学年<br>(5.6年) |
| 9月分平均       | 554           | 618           | 696           | 22.8          | 25.1          | 28.1          |
| 板橋区学校給食摂取基準 | 547～617       | 611～689       | 690～778       | 17.8～30.9     | 19.9～34.5     | 22.4～38.9     |

※デザート、使用食材は変更になる可能性があります。

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※サラダは加熱した野菜を使用しています。

※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。

調味料および加工品については各学校で異なります。

◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。