

9月の予定献立表

★^{こんげつ}今月の目標★^{しょくじ}食事と^{うんどう}運動について^{かんが}考えよう

杉並区立杉並第七小学校

日	曜日	飲物	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	水	牛乳	ドライカレー じゃこサラダ 冷凍みかん	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉	米、米粒麦、油、さとう、ごま油	マッシュルーム、セロリ、玉ねぎ、人参、 レーズン、小松菜、キャベツ、きゅうり、 冷凍みかん	583 kcal
			224 g				
3	木	牛乳	◎国内産食材の日 ★旬の食材★里芋 高野豆腐のそぼろごはん 庄内の芋煮 小松菜とキャベツのおひたし	牛乳、高野豆腐、鶏肉、さば節、豚肉、生揚げ、みそ、かつお節	米、米粒麦、油、さとう、里芋	人参、長ねぎ、しめじ、小松菜、キャベツ	554 kcal
			270 g				
4	金	牛乳	チキンライス ボテサウ春巻き レンズ豆と野菜のスープ	牛乳、ダイスチーズ、鶏肉、ハム、鶏骨、豚肉、レンズ豆	米、米粒麦、油、春巻きの皮、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、小松菜	563 kcal
			223 g				
7	月	牛乳	麦ごはん ぶりの照り焼き 大根と小松菜のみそ汁 豚しゃぶサラダ	牛乳、ぶり、さば節、油揚げ、わかめ、みそ、豚肉	米、押し麦、さとう、でんぶん、ごま	大根、小松菜、きゅうり、もやし、ホールコーン	581 kcal
			276 g				
8	火	牛乳	セサミトースト チリコンカン サウピカンサラダ	牛乳、赤いんげん豆、ベーコン、豚肉、鶏骨	食パン、ごま、バター、さとう、油、じゃがいも、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、小松菜、ホールコーン	609 kcal
			227 g				
9	水	牛乳	◆重陽の節句 わかめごはん 菊花蒸し、小松菜の菊花和え 豚汁	牛乳、たきこみわかめ、豚肉、煮干し、豆腐、みそ	米、米粒麦、でんぶん、油、こんにゃく、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン、ごぼう、人参、長ねぎ、大根、小松菜、もやし、菊のり	558 kcal
			227 g				
10	木	牛乳	キャロットライス ホキのハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ 何でも千切りサラダ	牛乳、ホキ、粉チーズ、たまご、鶏骨、ひじき、鶏肉	米、米粒麦、油、オリーブ油、パン粉、でんぶん、さとう	人参、にんにく、玉ねぎ、トマト、小松菜、大根、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	599 kcal
			281 g				
11	金	牛乳	キムチチャーハン 棒ぎょうざ 中華スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、鶏骨	米、米粒麦、油、ぎょうざの皮、ごま油	人参、キムチ、ピーマン、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ、きくらげ	553 kcal
			245 g				
14	月	牛乳	焼き鳥丼 えのき入りすまし汁 小松菜のいそ和え	牛乳、鶏肉、さば節、昆布、豆腐、わかめ、のり	米、押し麦、油、さとう、でんぶん	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、えのきだけ、小松菜、もやし、ホールコーン	560 kcal
			259 g				
15	火	牛乳	わかめうどん 笹かまぼこの和え物 鬼まんじゅう	牛乳、昆布、さば節、豚肉、油揚げ、わかめ、ささかまぼこ	うどん、ごま、ごま油、小麦粉、さとう、さつまいも	人参、長ねぎ、キャベツ、レモン果汁、にんにく	583 kcal
			234 g				
16	水	牛乳	★旬の食材★ぶどう 秋の香りごはん、いかのかりん揚げ 吉野汁 ぶどう	牛乳、昆布、鶏肉、いか、さば節、油揚げ	米、米粒麦、さつまいも、米粉、でんぶん、油、こんにゃく、うどん	人参、しめじ、しょうが、長ねぎ、ぶどう	556 kcal
			253 g				
17	木	牛乳	麦ごはん めひかりのから揚げ 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳、めひかり、豚肉、さば節	米、押し麦、でんぶん、米粉、油、しらたき、じゃがいも、さとう、ごま、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ニラ、もやし、小松菜	559 kcal
			217 g				
18	金	牛乳	トリとごぼうのピラフ 千切り野菜のスープ さつまいものフラワーチップ	牛乳、鶏肉、ウィンナーソーセージ、豚肉、レンズ豆、鶏骨	米、米粒麦、油、さつまいも、さとう、はちみつ	人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ	555 kcal
			184 g				
24	木	牛乳	◆お彼岸 二色おはぎ 焼きししゃも、けんちん汁 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳、ししゃも、きなこ、さば節、豆腐、糸寒天、油揚げ	米、もち米、米粒麦、さとう、黒ごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	人参、大根、長ねぎ、小松菜、きゅうり、もやし、レモン果汁	562 kcal
			210 g				
25	金	牛乳	◆十五夜 親子丼 お月見団子汁 アップルゼリー	牛乳、鶏肉、たまご、さば節、とうふ、アガー	米、押し麦、油、こんにゃく、さとう、でんぶん、白玉粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、大根、アップルジュース	645 kcal
			255 g				

28	月	牛乳	◎国内産食材の日 ★旬の食材★かつお 麦ごはん かつおのマリアナソース 大根スープ、ほうれん草のサラダ	牛乳、かつお、ベーコン、さば節	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、さとう	しょうが、大根、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン	573 kcal
							234 g
29	火	牛乳	★旬の食材★梨 スパゲティあけぼのソース 海藻サラダ 梨	牛乳、豚肉、ウィンナーソーセージ、生クリーム、チーズ、鶏骨、海藻ミックス	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、梨	584 kcal
							208 g
30	水	牛乳	★旬の食材★さんま さんまごはん 呉汁 ゆかりきゃべつ	牛乳、さんま、さば節、豚肉、みそ、大豆	米、米粒麦、でんぷん、油、さとう、じがいも	しょうが、人参、ごぼう、大根、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、ゆかり	554 kcal
							203 g



じゃこサラダ（9月2日のメニューより）

〈材料：4人分〉

- ・ちりめんじゃこ：10 g ・人参千切り：15 g
- ・キャベツ千切り：150 g ・きゅうり千切り：20 g
- ・酢：小さじ1 ・砂糖：小さじ2/3 ・醤油：小さじ1.5 ・ごま油：小さじ2

〈作り方〉

- ①野菜は茹でて冷やす。
- ②じゃこはフライパンで炒る。
- ③ドレッシングを作り、水気を切った野菜とじゃことと和える。