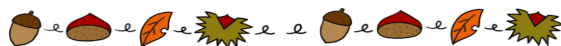




ご意見ご感想は
こちらから



深大寺小学校 9月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

目標	係の仕事 をきちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳する ・安全な給食の仕組みを知る			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
2 火	2学期の給食スタート！					2学期最初の給食は、みんなに大人気のカレーライスです。学期のはじめにカレーを出す学校は多く、給食を楽しみに登校してもらいたいという願いが込められています。野菜もたっぷり入っていて、元気の出るメニューです。
	チキンカレーライス		ぎゅうにゅう、 とりこ、ハム	こめ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、あぶら、 さとう、しらたま	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、 こまつな、 とうもろこし、 みかん、パイナップル	
	五色サラダ					
	サイダー白玉ポンチ					
3 水	旬の夏野菜を食べよう！「ゴーヤの佃煮」					ゴーヤの佃煮はゴーヤが苦手な人でも食べやすいように工夫された料理です。ご家庭でも簡単に作ることができます。本校HPに作り方がのっているので参考にしてみてください。 
	ごはん・ゴーヤの佃煮		ぎゅうにゅう、 かつお、ぶたにく、 とりこ	こめ、さとう、こま、 はるさめ、あぶら、 かたくりこ、 こまあぶら	ゴーヤ、にんじん、 たまねぎ、だいのこ、 ピーマン、パプリカ、 しいたけ、きくらげ、 ほうれんそう、にんにく、 しょうが、だいこん、 チンゲンツァイ、ねぎ	
	チャブチェ					
	チンゲン菜のスープ					
4 木	福岡県郷土料理「さばのぬか炊き」					今日のお米は調布市の姉妹都市「長野県木島平村」から届いたコシヒカリです。そのお米を精米する時に出土米ぬかと調味料でさばを炊きます。みそは入っていないのに、まるでさばのみそ煮のような味と見た目になります。
	木島平村のごはん・さばのぬか炊き		ぎゅうにゅう、 さば、あぶらあげ、 かつお、とりこ、 ちくわ	こめ、さとう、 こんにゃく、 じゃがいも、 かたくりこ	みずな、はくさい、 もやし、にんじん、 こまつな、ねぎ	
	水菜の信田和え					
	吉野汁（奈良県）					
5 金	玉ねぎのソースが大人気「いかの玉ねぎソース」					この献立は「イカにかかっているソースがおいしい！」とよく言われます。作り方は、玉ねぎ・サラダ油・酢・砂糖・醤油をすべて同じ分量でミキサーにかけ、加熱するだけ。簡単なので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。
	ごはん・いかの玉葱ソース		ぎゅうにゅう、いか、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、かたくりこ、 あけあぶら、 あぶら、さとう、 はるさめ、こまあぶら	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 もやし、しょうが、 ねぎ、えのき	
	もやしのピリ辛サラダ					
	きゃべつとえのきのみそ汁					
8 月	旬の野菜を食べよう！「なすとトマトのスパゲティ」					なすもトマトも今が旬の野菜です。旬の野菜にはその時期に必要な栄養がたっぷり入っています。今日のスパゲティのソースは、トマトをじっくりと煮込んで酸味をとばし、素揚げしたナスを加えて作りました。酸味が苦手な人も、ぜひ一口食べてみてください。
	なすとトマトのスパゲティ		ぎゅうにゅう、 ベーコン	スパゲティ、 オリーブオイル、 あけあぶら、さとう、 あぶら、こむぎこ	なす、たまねぎ、 にんにく、トマト、 キャベツ、こまつな、 にんじん、はくさい、 とうもろこし、 かぼちゃ	
	コーンサラダ					
	かぼちゃのケーキ					
9 火	重陽の節句「菊花と鱈のまぜ寿司」					今日は五節句のひとつ、「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだり、薬ご飯を食べたりして、無病息災や長寿を願う日です。現代ではあまりなじみがありませんが、旧暦の頃には盛んに行事が行われていた、季節を感じる大切な風習のひとつです。
	菊花と鱈のまぜ寿司		ぎゅうにゅう、ます、 のり、とりこ、 あかみそ、みそ、 とりこ	こめ、さとう、こま、 しらたき、かたくりこ	きゅうり、きくのはな、 にんにく、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 しいたけ、いんげん	
	鶏のみそ漬け焼き					
	だぶ(福岡郷土料理)					
10 水	さっぱりした魚料理「白身魚のハーブマリネ」					マリネは、酢やレモン汁、オリーブオイルなどに野菜や魚を付け込んだ料理です。さっぱりとした酸味が食欲をそそり、暑い日にもぴったりです。今日の給食では、人参、玉ねぎ、トマト、ハーブを使ったマリネです。彩りもよく、自でも味でも楽しんでください。
	柏パン・ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう、たら、 ベーコン、 ひよこまめ	パン、こむぎこ、 かたくりこ、 あけあぶら、あぶら、 じゃがいも	にんにく、 ハーブミックス、 にんじん、トマト、 たまねぎ、パセリ、 キャベツ、セロリ	
	白身魚のハーブマリネ					
	ひよこ豆とキャベツのスープ					
11 木	山口県家庭から生まれた「チキンチキンごぼう」					チキンチキンごぼうは、山口県の家郷料理として親しまれてきた料理で、今では全国の学校給食に広がっています。甘辛いタレで味付けされた鶏肉とごぼうが食欲をそそり、ごはんにもよく合う人気メニューです。家庭でも作りやすく、食物繊維やたんぱく質もとれる、栄養バランスのよい一品です。
	ごはん		ぎゅうにゅう、 とりこ、 あぶらあげ、 とうにゅう、 しろみそ	こめ、かたくりこ、 あけあぶら、 じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、 えだまめ、だいこん、 えのき、しいたけ、 あさつき、こまつな、 みかん	
	チキンチキンごぼう					
	豆乳みそ汁・冷凍みかん					
12 金	本格的な出汁(だし)で味わう「カリカリうめ茶漬け」					給食のみそ汁は昆布や鰹節などの天然素材からいねいに汁を取っています。スープも市販の顆粒出汁は使わず、鶏ガラからじっくり出汁を取ります。今日のお茶漬けの出汁も昆布と鰹節で取ったもので、素材のうまみを存分に味わってください。
	カリカリ梅茶漬け		ぎゅうにゅう、のり、 とりこ、だいず、 あおのり	こめ、さといも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、かたくりこ、 あけあぶら	うめ、みつば、ごぼう、 にんじん、だいこん、 だいのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが	
	がめ煮（福岡県郷土料理）					
	青のり大豆					

後半分は裏面にあります。→

9月平均栄養価 エネルギー 586kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.3g ※材料の割合により、献立を 変更する場合があります。



深大寺小学校 9月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

目標	係の仕事をきちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳する ・安全な給食の仕組みを知る				
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明	
16 火	健康によいとされる食材「まごはやさしい??」					昨日9月15日は「敬老の日」でした。今日はその日にちなんで、健康によいとされる「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」の頭文字の食材をすべて使った献立です。それぞれ「豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも」を意味しています。給食を食べながら、それぞれの食材がどれか、探してみましよう！	
	みそラーメン じゃこ入り海藻のサラダ キャラメルポテト		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 こうやどうふ、 あかみそ、しろみそ、 ひじき、じゃこ、 とうにゅうクリーム	ちゅうかめん、ラード、 ごま、ごまあぶら、 あぶら、さとう、 さつまいも、 あげあぶら		しいたけ、にんじん、 もやし、ねぎ、 とうもろこし、にら、 にんにく、しょうが、 こまつな、キャベツ
17 水	目と舌で味わおう「シーフードクリームソース」					エビ・アサリ・ホタテのうまみがとけ込んだ白いクリームソースを、黄色のターメリックライスにかけていただきます。赤や緑のサラダ、むらさきのゼリーもあり、彩り豊かな給食です。見て楽しく、食べておいしい給食をじっくり味わいましょう。	
	ターメリックライス シーフードクリームソース 白いんげん豆のサラダ・ぶどうゼリー		○	ぎゅうにゅう、 とり、にく、エビ、 ホタテ、あさり、 なまクリーム、 いんげんまめ、 ひよこまめ、かんでん	こめ、こむぎこ、 バター、あぶら、 さとう		たまねぎ、 マッシュルーム、 ブロッコリー、 にんにく、パプリカ、 キャベツ、こまつな、 とうもろこし、ぶどう
18 木	旬の魚「さんまのかば焼き」					秋が旬のさんまですが、近年は海の環境変化により日本近海でとれにくくなり、水揚げ量が減っています。そのため毎年のように価格が上がり、ニュースでも話題になります。さて、今年のさんまはどれくらいの値段でしょうか。お店に行った際には、ぜひチェックしてみてください。	
	ご飯・さんまの蒲焼き じゃが芋の味噌和え 小松菜とお麴のみそ汁		○	ぎゅうにゅう、さんま、 あかみそ、しろみそ	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、さとう、 じゃがいも、おふ		しょうが、 ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、 こまつな、えのき
19 金	旬の果物を食べよう！「梨」					今日の果物は、今が旬の「梨」です。しゃきしゃきとした食感とさっぱりした甘さが特徴です。「梨」は「有りの実」とも書かれ、何も“無し”ではなく「実りがある」縁起のよい果物とも言われています。秋の味覚を楽しみましょう。	
	豚丼とキャベツのソテー 具だくさんみそ汁 果物（梨）		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こんにゃく、 じゃがいも		にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 こまつな、だいこん、 にんじん、ねぎなし
22 月	食事の楽しさを知ろう「いろいろな食感！」					食事は生きる上でとても大切です。おいしさを感じ、楽しむことで、心も体も満たされます。今日の給食では、さまざまな食感に注目してみましょう。一口ごとに異なる食感を見つけると、もっと楽しく、もっと美味しくなります。食感をたくさん発見して、楽しく食事をしましょう！	
	ピザトースト イタリアンサラダ 鶏肉とキャベツのクリーム煮		○	ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ、 とり、にく、 なまクリームハム	パン、あぶら、 じゃがいも、 バター、こむぎこ、 さとう		ピーマン、たまねぎ、 とうもろこし、 マッシュルーム、 キャベツ、にんじん、 グリーンピース、 はくさい
24 水	旬の野菜「秋なす」					今日のマーボーなす丼には旬のなすが使われています。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざは、昔から2つの意味があります。ひとつはおいしい秋なすをひとりじめしたいという思い、もうひとつは体を冷やすため健康を気遣う気持ちが込められているといわれます。	
	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 こうやどうふ、 あかみそ、とり、にく	こめ、あげあぶら、 あぶら、さとう、 かたくりこ、 ごまあぶら、ビーフン		なす、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 だいこん、こまつな、 もやし、ぶどう
25 木	山梨県郷土料理「さんまめし」					海のなない山梨県でも秋になると新鮮なさんまが出回ります。その旬のさんまと新米と一緒に炊いたものが「さんまめし」です。今日の給食では臭みを抑えるため、酒や生姜で下味を付けたさんまに片栗粉をまぶし、油で揚げてからごはんと混ぜて作ります。	
	さんまめし トマト入り和風サラダ さつま汁（さつま芋）		○	ぎゅうにゅう、さんま、 わかめ、ぶたにく、 あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	こめ、おしむぎ、 かたくりこ、 あげあぶら、さとう、 ごまあぶら、 あぶら、こんにゃく、 さつまいも		しょうが、いんげん、 こまつな、にんじん、 だいこん、キャベツ、 トマト、ごぼう、ねぎ
26 金	ごはんのおともに「鉄火みそ」					鉄火みそは、鶏ひき肉、人参、白ごまを油で炒め、みそなどの調味料を入れた料理です。ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおともにいかがでしょうか。作り方は本校HPから。 	
	ごはん・鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁		○	ぎゅうにゅう、 とり、にく、たいす、 あかみそ、とり、にく、 こうやどうふ、 わかめ、あぶらあげ、 しろみそ	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、さといも、 こんにゃく、 かたくりこ		にんじん、にら、 だいこん、しいたけ、 グリーンピース、 かぼちゃ、たまねぎ
30 火	世界の料理「ナシゴレン&フォー」					ナシゴレンはインドネシア共和国の料理です。ナシはごはん、ゴレンは炒めるや揚げるという意味です。甘い、辛い、塩辛いなど、一皿の中にいろいろな味がする料理です。（左のイラストでは卵がのっていますが今日の給食にはありません。）フォーはベトナムの麺料理です。	
	ナシゴレン フォー(麺少) 蒸し鶏とじゃがいものサラダ		○	ぎゅうにゅう、 とり、にく、エビ、 わかめ	こめ、あぶら、 じゃがいも、 ごまあぶら、 さとう、フォー		たまねぎ、にんじん、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、だいこん、 キャベツ、もやし、 チンゲンツァイ

