



こんだてひょう



令和 6 年度

調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	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
3 火	なつめい 夏野菜のカレーライス		豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・油 乳不使用マーガリン・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・なす・人参 スズキニ・ピーマン
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	砂糖・サラダ油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	くすの 果物（すいか）				すいか
4 水	オニオンパン			オニオンパン（卵乳なし）	
	おきな 魚のピザソース焼き	○	アブラカレイ・ベーコン ピザチーズ	油	玉葱・マッシュルーム・人参・セロリー
	イタリアンスープ		ベーコン	油	人参・玉葱・ホールコーン・キャベツ・小松菜
5 木	キャラメルポテト		豆乳クリーム	さつまいも・油・砂糖	
	ひじき 冷やし汁		鮭・木綿豆腐・白味噌	米・白ごま・すりごま	きゅうり・大葉・こねぎ
	チキン南蛮	○	鶏肉	でんぷん・小麦粉・油 砂糖・ノンエッグマヨネーズ	生姜・にんにく・玉葱・きゅうり・レモン・パセリ
6 金	キャベツソテー		アガー	油	にんにく・玉葱・もやし・キャベツ
	ひやうがなつ 日向夏ゼリー			砂糖	オレンジジュース・日向夏ピューレ
	ぶた 豚しゃぶのピリ辛麺	○	豚肉	うどん・ごま油・砂糖	人参・きゅうり・もやし・生姜
9 月	おみくじ福袋	○	油揚げ・鶏挽肉・大豆	しらたき・でんぷん・三温糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	えだまめ 枝豆サラダ		白味噌	砂糖・油	キャベツ・もやし・人参・枝豆・ホールコーン
	さけ 鮭寿司		鮭・刻みのり	米・砂糖	ホールコーン・いんげん
10 火	とうもろこし 豆腐のまごころ揚げ	○	絞豆腐・鶏挽肉	でんぷん・油・砂糖	小松菜・人参・玉葱
	きくはな 菊の花のすまし汁		鶏肉		白菜・人参・えのきたけ・ねぎ・小松菜・菊の花
	くすの 果物（冷凍みかん）				みかん
11 水	きな粉ビスキュイパン		きな粉・豆乳	丸パン（乳卵なし）・乳不使用マーガリン 砂糖・小麦粉	
	チキンのトマト煮	○	ベーコン・鶏肉	じゃがいも・油	にんにく・人参・玉葱・しめじ・グリーンピース ホールトマト・トマトジュース・パセリ
	マメなサラダ		大豆・レッドキドニー ダイスチーズ	砂糖・サラダ油	枝豆・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・もやし 赤ピーマン・生姜・玉葱
12 木	ごはん			米	
	ジャーマンアップ 家畜豆腐	○	豚肉・生揚げ・赤味噌	でんぷん・油・ごま油・砂糖	人参・干し椎茸・ねぎ・白菜・ピーマン・にんにく・生姜
	華風きゅうり			砂糖・ごま油	きゅうり・大根
13 金	じゃがいもの中華スープ		ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・筍・チンゲン菜・ホールコーン・ねぎ
	チャーシュー麺	○	豚挽肉・赤味噌	生中華めん・ごま油・油・三温糖・でんぷん	もやし・きゅうり・にんにく・生姜・玉葱
	パプリカサラダ			ワンタンの皮・油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
17 火	サイダーゼリーボンチ		寒天	砂糖	パイナップル・みかん缶・レモン
	さんまごはん	○	さんま・刻みのり	米・でんぷん・油・砂糖	生姜
	まめい 豆入り筑前煮		鶏肉・生揚げ・大豆	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油	人参・ごぼう・筍・干し椎茸・いんげん
18 水	糸こんにゃくのサラダ		細寒天	ごま油・油・砂糖・すりごま	きゅうり・キャベツ・もやし・人参・レタス
	くすの 果物（ぶどう）				ぶどう
	きのこごはん	○	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	えのきたけ・しめじ・人参・ごぼう・いんげん・グリーンピース
19 木	里芋の和風グラタン	○	鶏肉・ベーコン・豆乳クリーム 赤味噌・調整豆乳・ピザチーズ	里芋・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	玉葱・ねぎ・葉ねぎ
	けんちん汁		豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ	こんにゃく	大根・人参・ねぎ
	お月見団子			白玉団子・砂糖・でんぷん	
20 金	スイートポテトースト		豆乳・豆乳クリーム	食パン（乳卵なし）・さつまいも 乳不使用マーガリン・砂糖・はちみつ	
	ポトフ	○	ウィンナー・ベーコン・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー
	わかめとコーンのサラダ		わかめ	油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン
24 火	2色おはぎ（あんこ・きなこ）		小豆・きな粉	もち米・米・砂糖	
	鮭の香のり焼き	○	鮭	ごま油	生姜・にんにく
	塩昆布		塩昆布		キャベツ・人参・きゅうり
25 水	白味噌・赤味噌		里芋・油		ごぼう・大根・人参・しめじ・ねぎ・小松菜
	布田ラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・ねぎ
	カラフル花火つくね		鶏挽肉・豚挽肉	でんぷん・三温糖	玉葱・人参・枝豆・生姜・ピーマン 赤ピーマン・ホールコーン
26 木	ささみとキャベツの梅サラダ		鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・梅肉
	チキンピラフ	○	鶏肉	米・油	玉葱・グリーンピース・人参・ホールコーン・マッシュルーム
	いかのレモンソースかけ		いか	でんぷん・油・三温糖	生姜・レモン
27 金	ひじきサラダ	○	ひじき・ロースハム	砂糖・ごま油	大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ
	さつまいものポタージュ		ベーコン・調整豆乳	じゃがいも・さつまいも・油	玉葱
	中華風炊き込みごはん		豚肉	米・もち米・油・砂糖・ごま油	干し椎茸・人参・たけのこ・ねぎ・小松菜
28 土	小魚の南蛮漬	○	メヒカリ	でんぷん・油・砂糖	ねぎ・にんにく・生姜
	豚肉ときゅうりの炒め物		豚肉	砂糖・ごま油・油	生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参
	キムチ入り鍋スープ		卵・豚肉	でんぷん	玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
29 日	インディアンスパゲティ	○	豚肉	スパゲティ・油	にんにく・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム ホールコーン・ホールトマト
	スパニッシュオムレツ		ロースハム・ダイスチーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ほうれんそう
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく・セロリー・玉葱・キャベツ・人参・ホールコーン
30 月	ごはん			米	
	和風ハンバーグきのこソース	○	豚挽肉・絞豆腐・調整豆乳	生パン粉・砂糖・でんぷん・油	玉葱・人参・しめじ・えのきたけ・大根・生姜
	カラフルポテトソー		ベーコン	じゃがいも・油	スズキニ・黄ピーマン・人参・もやし
31 火	なすと油揚げの味噌汁		油揚げ・味噌		なす・白菜・えのきたけ・ねぎ

裏面に続きます

なまこ 卵ピラフ	鶏肉・卵	米・油	人参・ホールコーン・グリーンピース
30月 魚のバーベキューソース	めばる	小麦粉・油・砂糖・はちみつ	玉葱・生姜・にんにく・レモン
ポテトのアリオリソース	豆乳クリーム	じゃがいも・油・ノンエッグマヨネーズ	にんにく・パセリ
キャベツのスープ	ベーコン		人参・玉葱・キャベツ

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品、うどんは乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月給食だより

2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日がつづきそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



お月見を楽しんでみませんか？



2024年の十五夜は9月17日です。

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

日本の食生活を知ろう！～敬老の日～

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にご飯を中心に、魚介類、野菜、海藻をよく食べる日本料理は、世界から注目されています。「まごわやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま 豆類。特にご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。	ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によい油も含まれます。	わ わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。	や 野菜。四季折々に旬の野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。	さ 魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳に働きをする油も豊富です。	し しいたけなどのきのこ類。食物繊維、旨味成分が豊富です。	い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多い食材です。
--	--	---	--	--	--	---

2年生 枝豆のさやもぎ体験

7月9日（火）2年生が給食で使用する枝豆のさやもぎ体験をしました。布田小学校と第五中学校全児童、生徒、職員合わせて1300人分の枝豆（約35kg）のさやもぎを一生懸命しました。感謝の一部を紹介します。

- ・土においがしました。そして、さやがとてもしばいあってびっくりしました。さわればかたかったです。みんなに食べてもらうのが楽しみです。
- ・においは葉っぱのにおいがした。ぎょうざみたくてかわいい。さわった感じはざらざらして。音はポキッって音。また家でも食べようと思った。
- ・うぶ毛が生えていました。最初は不思議だなと思いました。友達が発表してくれてわかりました。とてもかわいかったです。
- ・とるときに、ぶちゅと音がしました。とうがらしみたいな形でした。かたくて大変かったです。味が楽しみです。
- ・えだまめの育て方は知っていたけど、さやむきは初めてだったから楽しかったです。
- ・えだまめがさやになっているのを初めて見たのでびっくりしました。とるのが楽しかったです。
- ・えだまめの表面は少しふわふわして、中身はぬるぬるしてる。中身と外側で違うのがおもしろかった。
- ・ひばってやるのが楽しかった。バナナみたいな形を発見しました。えだまめに名前をつけました。
- ・えだまめのさやもぎのときすごく小さいえだまめがあってびっくりしました。食べたときおいしくてびっくりしました。

