



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 清水史  
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
3 火	<b>2学期の給食スタート!</b>					
	チキンカレーライス 五色サラダ サイダー白玉ポンチ		○	ぎゅうにゅう, とりにく、ハム	おこめ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 マーガリン、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、もも
4 水	<b>旬の夏野菜を食べよう! 「ゴーヤの佃煮」</b>					
	ごはん・ゴーヤの佃煮 チャブチェ チンゲン菜のスープ		○	ぎゅうにゅう、かつお、 ぶたにく、とりにく	おこめ、さとう、 ごま、はるさめ、 あぶら、かたくりこ、 ごまあぶら	ゴーヤ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 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
5 木	<b>福岡県郷土料理「さばのぬか炊き」</b>					
	ごはん・さばのぬか炊き 水菜の信田和え 吉野汁(奈良県)		○	ぎゅうにゅう、さば、 あぶらあげ、かつお、 とりにく、ちくわ	おこめ、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
6 金	<b>玉ねぎのソースが大人気「いかの玉ねぎソース」</b>					
	枝豆ご飯・いかの玉ねぎソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁		○	ぎゅうにゅう、いか、 こんぶ、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	にんじん、えだまめ、 たまねぎ、こまつな、 かぶ、だいこん、はくさい、 キャベツ、ねぎ、えのき
9 月	<b>重陽の節句「菊花と鮭のまぜ寿司」</b>					
	菊花と鮭のまぜ寿司 鶏のみそ漬け焼き だぶ(福岡県郷土料理)		○	ぎゅうにゅう、さけ、 のり、とりにく、 あかみそ	おこめ、さとう、 こま、しらたき、 かたくりこ	きゅうり、さくのはな、 にんにく、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 しいたけ、いんげん
10 火	<b>旬の野菜を食べよう! 「なすとトマトのスパゲティ」</b>					
	なすとトマトのスパゲティ コーンサラダ かぼちゃの豆乳ケーキ		○	ぎゅうにゅう、 ベーコン、とうにゅう	スパゲティ、 オリーブオイル、 あぶらあげ、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
11 水	<b>本格的な出汁(だし)で味わう「うめしらす茶漬け」</b>					
	うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆		○	ぎゅうにゅう、 しらす、のり、 とりにく、だいず、 あおのり	おこめ、さといも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、かたくりこ、 あぶら	うめ、みつば、ごぼう、 にんじん、だいこん、 たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが
12 木	<b>骨付きの魚を上手に食べよう! 「さんまの塩焼き」</b>					
	山坂達者めし さんまの塩焼き きゃべつのごま和え・なめこ汁		○	ぎゅうにゅう、 だいず、さんま、 とうふ、わかめ、 しろみそ、あかみそ	おこめ、さつまいも、 かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま	キャベツ、もやし、 にんじん、 ほうれんそう、 なめこ、ねぎ
13 金	<b>旬の果物を食べよう! 「梨」</b>					
	豚丼とキャベツのソテー 貝たくさんみそ汁 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	おこめ、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



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 清水史  
栄養士 安齋亨

目標	係の仕事をかちんとしよう		・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
17 火	<b>十五夜 芋名月「里芋ごはん」</b>				
	里芋ごはん 鶏肉の秋煮 お月見団子(あんこ)		ぎゅうにゅう、 とりこ、ちくわ、 だいす、こぶ、 あすき	おこめ、もちこめ、 さといも、こんにやく、 くり、あぶら、さとう、 しらたま	だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 いんげん
18 水	<b>きざんだ大豆が入っている「ビーンズコロッケ」</b>				
	粕パン・ビーンズコロッケ コールスローサラダ(刻み) マカロニトマトスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいす、 ベーコン	パン、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、あげあぶら、 あぶら、さとう、 マカロニ、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、えだまめ、 とうもろこし、 セロリ、トマト、 パセリ、にんにく
19 木	<b>ごはんのおともに「鉄火みそ」</b>				
	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、 ぶたにく、だいす、 あかみそ、とりこ、 こうやどら、 わかめ、あぶらあげ、 しろみそ	おこめ、あぶら、 さとう、こまあぶら、 さといも、 こんにやく、 かたくりこ	にんじん、ら、 だいこん、しいたけ、 グリーンピース、 かぼちゃ、たまねぎ
20 金	<b>旬の魚「さんまのかば焼き」</b>				
	ご飯・さんまのかば焼き じゃが芋の味噌和え 小松菜とお麩のみそ汁		ぎゅうにゅう、 さんま、あかみそ、 しろみそ	おこめ、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
24 火	<b>食事の楽しさを知ろう「食感を見つけよう！」</b>				
	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、 とりこ、 なまクリーム、ハム	パン、あぶら、 じゃがいも、あぶら、 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
25 水	<b>世界の料理「ナシゴレン&amp;フォー」</b>				
	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、 とりこ、エビ、 わかめ、とりこ	おこめ、あぶら、 じゃがいも、 こまあぶら、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
26 木	<b>山梨県郷土料理「さんまめし」</b>				
	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	おこめ、おしむぎ、 かたくりこ、あげあぶら、 さとう、こまあぶら、 あぶら、こんにやく、 さつま芋	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
27 金	<b>魚介のうまみを味わおう「シーフードクリームソース」</b>				
	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、 とりこ、エビ、ホタテ、 あさり、なまクリーム、 いんげんまめ、だいす、 かんでん	おこめ、あぶら、 こむぎこ、バター、 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

前半は裏面にあります。→

**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

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

深大寺小ホームページで食育情報を更新していきます！

日々の給食の写真や、給食だよりなどを本校ホームページにアップしています。ご家庭では是非ご覧ください。



R4年の写真です