



# 給食献立予定表



渋谷区立笹塚小学校



日	主食		おかず	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	1人あたり たんぱく質 脂質
7 火	ごはん	○	ハニーマスタードチキン ゆかりあえ のっぺいじる	鶏肉、焼き竹輪(卵なし) 油揚げ、牛乳	米、はちみつ、ごま油、	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ、しめじ、こまつな ゆかり	624 kcal 26.7 g 18.8 g
8 水	ひやしきつねうどん	ジョア	ちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ	油揚げ、鶏肉、竹輪(卵なし) あおのり、ツナ缶、ジョア	うどん、小麦粉	ねぎ、キャベツ、ブロッコリー にんじん、きゅうり	633 kcal 30.1 g 19.7 g
9 木	1-1 やきそば	○	ささみとだいこんのばいにくあえ ブルー	豚肉、あおのり、鶏ささ身、牛乳	蒸し中華めん(卵なし) ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし こまつな、きゅうり、だいこん ねり梅、ブルー	585 kcal 22.5 g 22.7 g
10 金	ごはん	○	さけのコーンマヨネーズやき はくさいのおかかあえ けんちんじる	さけ、かつお節、鶏肉、油揚げ 牛乳、豆腐	米、こんにやく、ごま油 マヨネーズ	ホールコーン缶、はくさい、にんじん きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	610 kcal 30.1 g 18.5 g
13 月	ごはん	○	はっぼうさい とうふともやしのスープ	豚肉、いか、うずら卵水煮缶 牛乳、豆腐	米、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸 たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱 はくさい、チンゲンサイ、もやし しめじ、にら	588 kcal 22.1 g 17.4 g
14 火	パンズパン	○	しかくいハンバーグ キャベツとにんじんのソテー ポテトコンスープ	豚ひき肉、豆乳、牛乳	パンズパン、パン粉(乳なし) じゃがいも	玉葱、キャベツ、にんじん、コーン缶 パセリ	614 kcal 26.4 g 23.4 g
15 水	ガパオライス	○	ミモザサラダ チンゲンサイのスープ	鶏ひき肉、たまご、牛乳	米、はるさめ	にんにく、玉葱、ピーマン、赤ピーマン バジル、キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、干し椎茸、チンゲンサイ	615 kcal 23.1 g 18.7 g
16 木	ごはん	○	さわらのゆうあんやき たくあんサラダ なめことうふのみそじる	さわら、牛乳、みそ	米	ゆず(果汁)、ごぼう、きゅうり にんじん、キャベツ、たくあん、ねぎ なめこ	611 kcal 27.8 g 18.4 g
17 金	3-3 カレーライス	○	くきわかめサラダ フルーツジュレ	豚肉、くきわかめ ゼラチン、牛乳	米、小麦粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん りんご、キャベツ、きゅうり、もやし フルーツ缶(もも、りんご、洋なし) ブルーベリー、りんごジュース	690 kcal 21.5 g 22.7 g
21 火	★十五夜お月さま★ ごはん	○	ぶたにくのたまねぎソースがけ ポテトサラダ おつきみじる	豚肉、ロースハム(卵なし) 油揚げ、牛乳、みそ	米、じゃがいも、さといも マヨネーズ(卵なし)	玉葱、にんにく、にんじん、きゅうり ねぎ、パセリ	695 kcal 27.6 g 24.1 g
22 水	★ワンダフル給食★ きくのあんかけごはん	○	さといもといんげんのごまあえ くだもの(なし)	鶏肉、牛乳	米、さといも、ごま	きくの花、こまつな、エリンギ にんじん、しょうが、さやいんげん なし	629 kcal 21.7 g 15.4 g
24 金	ペッパーランチふう	○	もやしのナムル はるさめみそキムチスープ	豚肉、牛乳、みそ	米、はるさめ、ごま油	にんにく、ねぎ、コーン缶、もやし にんじん、こまつな、はくさいキムチ 玉葱、えのきたけ、にら	596 kcal 20.9 g 17.3 g
27 月	ごはん	○	バーベキューチキン ピーズサラダ なつやさいポトフ	鶏肉、牛乳 フランクフルト(卵なし) 大豆、金時豆、枝豆	米、はちみつ	にんにく、しょうが、きゅうり にんじん、キャベツ、とうがん、玉葱 オクラ、ホールコーン缶、ズッキーニ	610 kcal 22.6 g 19.4 g
28 火	ごもくチャーハン	ミルク コーヒー	パンパンジーサラダ わかめスープ	蒸しかまぼこ(卵なし)、豚肉 たまご、鶏ささ身、わかめ ミルクコーヒー	米、ごま、豆腐、ごま油	しょうが、ねぎ、干し椎茸、もやし きゅうり、玉葱	618 kcal 25.1 g 18.2 g
29 水	★沖縄県★ シシジュウシ	○	ゴーヤーチャンプルー もずくのスープ	豚肉、刻み昆布、たまご 木綿豆腐、かつお節、もずく 牛乳	米、ごま油	しょうが、にがうり、にんじん、玉葱 もやし、ねぎ、こまつな	667 kcal 23.8 g 18.7 g
30 木	なすのミートスパゲティ	○	かぼちゃサラダ	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、オリーブ油 小麦粉、バター マヨネーズ(卵なし)	にんにく、しょうが、玉葱 ホールトマト、なす、きゅうり かぼちゃ	635 kcal 22.0 g 23.6 g

※食材料購入の都合により、献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

9月22日は「重陽の節句メニュー」です。

※重陽の節句とは…菊の花を飾ったり菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだりして、不老長寿を願う行事です。



リクエスト給食

・本来は9月9日ですが、分散登校のため22日に変更しました。

## お月見ってな～に？

夜を照らす月の光や秋の収穫など、自然の恵みに感謝する行事が「お月見」です。これを行うのは、「十五夜」と呼ばれる、一年のうちで一番月がきれいに見える日です。この日は、お月見団子やススキ、栗やかぼちゃなどの野菜をお月さまに供えます。



## お供え物の意味



秋の七草の一つでもあるススキには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。そして、鋭い切り口を持つススキは魔除けになるともされており、庭や水田に立てたり、軒先に吊るす風習が今もあります。



月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。十五夜では15個、十三夜では13個を、ピラミッドのように積んでお供えます。



お月見は、豊作を祝う行事でもあります。里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、食べ物に感謝します。

