



# 9月の予定献立



日	主食	牛乳	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人分 たんぱく質
3火	チキンカレー	○	やさいサラダ 果物(冷凍みかん)	鶏もも, テンメンジャン, 牛乳	米, はいが精米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, ごま油, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, セロリー, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, 冷凍みかん	719 kcal 20.1 g
4水	スパゲティミートソース	○	ジュリアンスープ 果物(きょうぼう)	豚ひき肉, 大豆, レンズまめ, ベーコン, 牛乳	スパゲティハーフ, なたね油	にんにく, パセリ, セロリー, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, しょうが, ぶどう	655 kcal 25.5 g
5木	チャーハン	○	のり塩ポテト 春雨スープ	焼き豚, なたね油, たまご, 大豆, あおのり, 豚もも, 牛乳	米, なたね油, ごま油, かたくり粉, じゃがいも, はるさめ	ねぎ, にんじん, もやし, 干し椎茸, はくさい, しょうが	652 kcal 25.2 g
6金	重陽の節句メニュー			まさば, 白みそ, 赤みそ, 鶏もも, 木綿豆腐, 牛乳	米, はいが精米, 三温糖, さといも, こんにゃく, なたね油	ゆかり粉, しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, きくの花, だいこん, ごぼう, ねぎ	589 kcal 25.3 g
	ゆかりごはん	○	魚のみそ焼き きくかあえ けんちん汁				
10火	ごはん	○	ひじきのふりかけ 肉じゃが 青菜のみそ汁	干ひじき, 豚もも, 揚げボール, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 牛乳	米, はいが精米, なたね油, 三温糖, 白いり ごま, 糸こんにゃく, じゃがいも	玉葱, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, はくさい, こまつな, ねぎ	613 kcal 21.5 g
11水	小金井はしの日メニュー			豚もも, 牛乳	米, おおむぎ, なたね油, かたくり粉, トック, ごま油	しょうが, 青ピーマン, にんじん, キャベツ, にんにく, ねぎ, もやし, 干し椎茸, はくさい	574 kcal 22.5 g
	麦ごはん	○	ホイコーロー トック入りスープ				
12木	もっちりきな粉揚げパン	○	ミネストローネスープ カラフルソテー	きな粉, ベーコン, ウィンナ, 豚もも, いんげん まめ, 牛乳	なたね油, 上白糖, シェルマカロニ	にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー, しょうが, パセリ, とうもろこし, こまつな	603 kcal 25.4 g
13金	ごはん	○	魚の照り焼き 揚げなすと豚肉のみそ炒め さつま汁	ぎんざけ, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 鶏もも, 白みそ, 牛乳	米, はいが精米, 三温糖, なたね油, かたくり 粉, こんにゃく, さつまいも	しょうが, なす, さやいんげん, にんじん, ねぎ, だいこん	646 kcal 26.0 g
17火	十五夜メニュー			鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, たまご, 絹ごし 豆腐, かまぼこ, 牛乳	米, なたね油, 三温糖, 白玉粉, かたくり 粉, 黒砂糖	しょうが, さやいんげん, にんじん, 糸みつば, かぼちゃ	606 kcal 24.6 g
	三色ごはん	○	つきみ汁 月見だんご				
18水	しょうゆつけめん	○	ナムル 煮卵	豚もも, 焼き豚, なたね油, たまご, 牛乳	蒸し中華めん, なたね油, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな	606 kcal 26.1 g
19木	わかめごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 辛子和え 田舎汁	わかめ, ししゃも, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, 牛乳	米, はいが精米, かたくり粉, なたね油, 三温糖	ねぎ, にんじん, はくさい, ごぼう, だい こん	567 kcal 23.3 g
20金	チリビーンズライス	シヨア	さつまいものばりばりサラダ 果物(なし)	豚ひき肉, 大豆, 乳酸菌飲料	米, なたね油, 上白糖, さつまいも, ごま 油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰(ジュース), キャベツ, とうもろこし, なし	619 kcal 17.0 g
24火	小金井和食の日メニュー			鶏もも, 油揚げ, ぎんざけ, 豚もも, さつま 揚げ, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ, 牛乳	米, もち米, なたね油, 三温糖, こんにゃく	まいたけ, ぶなしめじ, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, もやし, 玉葱	597 kcal 28.4 g
	秋の香りごはん	○	魚の塩こうじやき 浦上そば わかめと玉ねぎみそ汁				
25水	ミルクパン	○	てづくりりんごジャム じゃがいものピザ焼き 野菜スープ	豚ひき肉, ピザチーズ, 鶏もも, 牛乳	ミルクパン, グラニュー糖, じゃがいも, なたね油	りんご, レモン(果汁), にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青 ピーマン, キャベツ, さやいんげん, セロ リー, ねぎ	655 kcal 25.0 g
26木	きびごはん	○	揚げ鶏と野菜の甘酢あん ゴマ塩わかめスープ	鶏もも, 生わかめ, 牛乳	米, きび, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま	しょうが, 玉葱, にんじん, れんこん, たけの こ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピー マン, ねぎ	614 kcal 20.7 g
27金	えびピラフ	○	イタリアンスープ 果物(ピオーネ)	ベーコン, むきえび, 鶏もも, 粉チーズ, たまご, 牛乳	米, なたね油, パン粉	玉葱, にんじん, とうもろこし, こまつな, セロリー, しょうが, ピオーネ	568 kcal 21.6 g
30月	とうふの卵とじ丼	○	大根のみそ汁 果物(なし)	たまご, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤 みそ, 白みそ, 牛乳	米, おおむぎ, なたね油, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, だい こん, こまつな, なし	611 kcal 24.3 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。



## おしらせ

☆給食費は9月5日に9月分を引き落としします。各学年の金額は下記のとおりです。  
 1・2年生 4,369円、 3・4年生 4,726円、 5・6年生 5,066円







令和6年 9月2日  
 小金井第三小学校  
 校長 増田 亮  
 栄養士 櫻井 美幸

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。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。

## お月見を楽しんでみませんか?

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。



2024年の十五夜は9月17日です。



## 今月のこんだてより

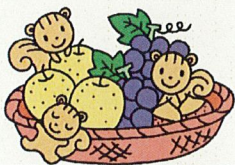
### 6日 重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。日本の季節の節目にある五節句の一つで、菊の花が見ごろの時期で「菊の節句」ともいわれます。菊に魔よけの力があると考えられていて、健康で病気にならなように菊の入ったお酒や、菊の花を觀賞していました。給食では菊の花びらを和え物にいれました。

### 17日 十五夜

お月見には秋にとれた季節の食べ物を収穫の感謝をこめてお供えしていました。給食ではお供え物の月に見立てたおだんごと、月の形のかまぼこがはいたすまし汁をメニューです。

季節の食べ物…なす・きのこ・さつまいも・ぶどう・なし  
 小金井のやさい…ピーマン・こまつな・なす



給食で使うパンは、八王子市にある竹島製パンさんで作られています。みなさんの食べるパンがどのように作られているのか、工場を見学してきました。

みなさん、パンは何から作られているか知っていますか？パンは小麦粉が主な原料ですが、「イースト菌」という菌のちからでふくらふくらみます。

「イースト菌」は25～30度で元気にはたらくので、温度管理がとっても重要だそうです。工場内の巨大オーブンでパンは焼きあげられるので、夏はとっても暑い中で作業され、おいしいパンを届けてくれています。

みんな給食を楽しく食べてね！

