



9月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）



令和3年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名		主な食品名			エネルギー	たん白質	
		主食	牛乳	黄	赤	緑	kcal	g	
1	水	バターチキン カレーライス (ごはん)	○	グリーンサラダ りんご たまねぎドレッシング	こめ、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも、 てんぷん	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、とりにく、 ヨーグルト、あおだいず	にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト、 キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	724	22.7
2	木	ごはん	○	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース かぼちゃとごまのサラダ わふうクリームドレッシング	こめ、あぶら、 パンこ、さとう、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいたす、きんときまめ、 しろいんげんまめ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 パセリ、かぼちゃ、 えだまめ	673	23.4
3	金	ごはん	○	とうふのすいもの シジャモのいそべあげ (1・2年1ほん、3~6年2ほん) なすのピリからいため	こめ、こむぎこ、 じゃושんこ、あぶら、 さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、 シジャモ、あおのり、 ぶたにく、みそ	だけのこ、こまつな、 ながねぎ、にんにく、 にんじん、きピーマン、 ピーマン、なす	640	26.8
6	月	ちゅうかどん (むぎごはん)	○	かふうきゅうり なしセリ	こめ、むぎ、こまあぶら、 さとう、てんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 エビ、イカ、うすらたまご、 なると	しょうが、にんじん、 だけのこ、きくらげ、 キャベツ、きゅうり、 だいこん、なし	658	26.9
7	火	メープルシュガー トースト	○	サーモンシチュー プーティン 	パン、バター、さとう、 メープルシュガー、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、てんぷん	ぎゅうにゅう、サーモン、 なまクリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、 はくさい、かぶ、 ほうれんそう、にんにく、 りんご	698	24.1
8	水	ごはん	○	にくだんごのしょうがじる サンマのしおやき きくとキャベツのそくせきづけ	こめ、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、サンマ	たまねぎ、ごぼう、 にんじん、しめじ、 はくさい、あさつき、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、きく	627	23.6
9	木	ちゅうかめん※	○	タンタンめんスープ シュウマイ(ひとり2こ) ちゅうかいため	ちゅうかめん、こまあぶら、 こま、シュウマイのかわ、 あぶら、てんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、イカ	にんにく、しょうが、 にんじん、ちやし、 しいたけ、チンゲンサイ、 ながねぎ、たまねぎ、 キャベツ、きくらげ	725	33.4
10	金	ごはん	○	だいこんとなめこのみそしる サバのしおやき にくじゃが	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう、みそ、サバ、 ぶたにく	だいこん、なめこ、 ほうれんそう、ながねぎ、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	677	30.3
13	月	ごはん	○	こじる タチウオのからあげ にびたし	こめ、こんにゃく、 さとも、てんぷん、 あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 みそ、だいたす、タチウオ、 こなかつお	だいこん、にんじん、 ながねぎ、はくさい、 ちやし、えのき	686	23.9
14	火	ブルコギどん (むぎごはん)	○	わかめスープ パニラアイス	こめ、むぎ、こまあぶら、 こま、あぶら、さとう、 はちみつ、てんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、わかめ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、 にんにく、しょうが、 にんじん、ピーマン、 だいたすちやし、しめじ、にら	684	27.8
15	水	イギリスパン	○	レタスとたまごのスープ タラのマリネ ナポリタンソテー	パン、あぶら、てんぷん、 オリーブオイル、さとう、 スパゲティ	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、タラ、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、レタス、 あかピーマン、きピーマン、 ピーマン、レモン、 トマト、コーン	633	31.1
16	木	ごはん	○	もずくのみそしる とりにくのなんぶやき おかかいため	こめ、 ノンエッグマヨネーズ、 こまあぶら、こま、さとう	ぎゅうにゅう、もずく、 みそ、とりにく、 さつまあげ、こなかつお	はくさい、こまつな、 ながねぎ、だけのこ、 ごぼう、にんじん、 いんげん	658	26.0
17	金	ごはん	○	ワンタンスープ イカのチリソース なまあげのオイスターいため	こめ、こまあぶら、 ワンタン、てんぷん、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なると、イカ、なまあげ	しょうが、にんじん、 ちやし、しいたけ、 はくさい、にんにく、 ながねぎ、だけのこ、 チンゲンサイ	667	28.4
21	火	ごはん 	○	しらたまは よくかんで たべましょう。 しらたまじ サワラのさいきょうやき ちくせん 	こめ、しらたま、あぶら、 こんにゃく、さとも、 さとう	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 サワラ、みそ、とりにく	にんじん、はくさい、 こまつな、ながねぎ、 ごぼう、れんこん、 しいたけ、いんげん	651	27.3
22	水	あきやさい カレーライス (ごはん)	○	シルバーサラダ きよほう(ひとり3こ) あおじそドレッシング	こめ、あぶら、さつまいも、 しらたき	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、なす、 しめじ、りんご、キャベツ、 コーン、きよほう	702	20.4
24	金	わかめごはん	○	キャベツのみそしる マダイフライ たまねぎのたまごとし たくじょうソース 	こめ、いたふ、パンこ、 あぶら、しらたき、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう、 みそ、マダイ、 とりにく、たまご	キャベツ、にんじん、 えのき、たまねぎ、 しいたけ、えだまめ	657	26.7
27	月	ごはん	○	どさんこじる ホッケのぶんかほし いりどうふ	こめ、あぶら、じゃがいも、 バター、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ホッケ、とうふ、 たまご、ひじき	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ながねぎ、 しいたけ、えだまめ	620	29.5
28	火	ごはん	○	だいたすちやしのスープ ヤンニョムチキン チャプチェ	こめ、てんぷん、あぶら、 さとう、こま、はるさめ、 こまあぶら	ぎゅうにゅう、みそ、 とりにく、ぶたにく	はくさい、だいたすちやし、 キムチ、ながねぎ、 にんにく、トマト、 にんじん、ピーマン、にら	680	24.4
29	水	ココアしょくパン	○	ミネストローネ マスのパツルマヨネーズソース コーンとえだまめのソテー	パン、ココア、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 てんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 マス、ベーコン	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、 トマト、キャベツ、 マッシュルーム、パツル、 エリンギ、こまつな、コーン	626	30.1
30	木	すきやきどん (ごはん)	○	こますあえ りんご	こめ、あぶら、さとう、 しらたき、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ	しいたけ、たまねぎ、 にんじん、ながねぎ、 はくさい、ちやし、 キャベツ、りんご	670	26.5
20回	<p>☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率と なっています。 ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、ひわは給食に使用しません。 ※9日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。</p>						平均栄養量	688	26.7
						南野調理所 TEL 371-2416	基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5

お知らせ

多摩市では、小学5年生の希望者を対象に、小児生活習慣病予防健診を9月に各学校で実施します。対象者には学校から案内をしています。この機会に、自分の健康状態を知り、将来の健康について考えてみましょう。

9月 給食だより

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。どんなに元気そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてみてください。



生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも肥満は、生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、脂質異常症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



家族みんなで！
できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

食物アレルギーのあるお子さんへの対応
学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布を行っています。希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。

給食費の納入について
給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は30日(木)に引き落としいたします。
<問い合わせ先>
学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879(直通)