



給食のこんだて表 ①



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	ツナとごぼうの混ぜご飯		ツナ(まぐろ)	米,油,砂糖	ごぼう,しょうが,さいいんげん	561 kcal
	鶏けんちん汁		とり肉,豆腐	でんぶん,こんにゃく	人参,大根	23.6 g
	野菜のりあえ		のり	砂糖,ごま油	もやし,小松菜,人参	20.1 g
						2.4 g
4 水	ボークカレー		ぶた肉	米,油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参	611 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	22.0 g
						22.0 g
						1.9 g
5 木	ホイコーロー丼		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	米,油,砂糖,ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく,人参,ピーマン,キャベツ	567 kcal
	春雨サラダ			春雨,砂糖,油,ごま油	もやし,きゅうり,人参	22.8 g
						18.9 g
						2.2 g
6 金	照り焼きチキンサンド		とり肉	ミルクパン,砂糖,でんぶん		565 kcal
	ミネストローネ		レンズ豆,とり肉	オリーブ油,でんぶん,砂糖,ABCマカロニ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト	29.2 g
	梨				梨	23.8 g
						2.3 g
9 月	ご飯			米		566 kcal
	とりの香味しょうゆかけ		とり肉	油,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン	23.7 g
	野菜のごまあえ			砂糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	19.9 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.1 g
10 火	塩あなかけ焼きそば		ぶた肉	中華めん,油,でんぶん,ごま油	しょうが,人参,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,白菜,小松菜,もやし	576 kcal
	パインあんじん		粉寒天,牛乳	砂糖	パイン,レモン	25.0 g
						19.3 g
						2.1 g
11 水	チキンとツナのピラフ		とり肉,ツナ(まぐろ)	米,油	人参,にんにく,玉ねぎ,コーン,さいいんげん	560 kcal
	じゃがたまスープ		ベーコン,たまご	じゃが芋,でんぶん	玉ねぎ,キャベツ	21.6 g
	チーズ入りサラダ		チーズ	オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,玉ねぎ	23.6 g
						2.4 g
12 木	ご飯			米		559 kcal
	さわらの甘みそ焼き		さわら,白みそ	砂糖		24.0 g
	野菜のごま酢あえ			ごま油,砂糖,白ごま	キャベツ,人参	19.4 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.3 g
13 金	焼きピロシキ		ぶた肉	ミルクパン,油,春雨,米粉	玉ねぎ,人参	574 kcal
	野菜とレンズ豆のスープ		とり肉,レンズ豆	油,でんぶん,じゃが芋	玉ねぎ,人参,キャベツ	26.1 g
	ココアプリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		24.1 g
						2.3 g
17 火	里芋ごはん			米,里芋		552 kcal
	とりのごま焼き		とり肉	砂糖,油,白ごま		23.6 g
	野菜のしょうが風味あえ			ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	22.1 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		大根	2.6 g
18 水	野菜チャーハン		とり肉	米,ごま油	にんにく,玉ねぎ,人参,たかな漬	589 kcal
	中華風コーンスープ		とり肉,たまご	油,でんぶん,じゃが芋,ごま油	玉ねぎ,コーン	24.2 g
	ごまドレサラダ			油,砂糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	23.7 g
						2.4 g
19 木	スパゲティミートソース		ぶた肉,粉チーズ	スパゲティ,油,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	630 kcal
	和風サラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,人参	27.6 g
	オレンジ寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン	21.2 g
						2.5 g
20 金	昆布ご飯		刻み昆布,とり肉	米,もち米,油,砂糖	人参	584 kcal
	鮭フライ		さけ	薄力粉,パン粉,油		24.4 g
	さわにわん		ぶた肉,油揚げ	油	人参,大根,さいいんげん	24.2 g
						2.3 g
24 火	生揚げと野菜のみそ煮丼		ぶた肉,赤みそ,生揚げ	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ	579 kcal
	卵とわかめのスープ		わかめ,たまご	でんぶん,ごま油	もやし,えのきだけ	25.1 g
						21.1 g
						2.4 g
25 水	レモンシュガートースト			食パン,バター,砂糖	レモン	570 kcal
	キャベツのシチュー		とり肉,牛乳	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,キャベツ,コーン	23.3 g
	りんご				りんご	26.4 g
						2.0 g
26 木	ご飯			米		612 kcal
	白身魚のから揚げ甘酢だれ		サメ	でんぶん,油,砂糖		23.3 g
	野菜とこんにゃくのあえ物			糸こんにゃく,砂糖,油,ごま油	キャベツ,人参	24.3 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.2 g

- ◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。
- ◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。
- ◆今年度の献立表から、栄養価表示が新しい食品成分表を使った表示に変わっています。



日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 金	とりごぼろ寿司		とり肉,油揚げ	米,砂糖,油,白ごま	人参,ごぼう,しょうが,さやいんげん	578 kcal
	野菜たっぷりかきたま汁		豆腐,たまご	でんぷん	人参,小松菜,大根	22.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	19.1 g
						1.7 g
30 月	肉うどん		ぶた肉,油揚げ,	うどん	長ねぎ	574 kcal
	大根の即席漬け			ごま油	大根	25.0 g
	アップルケーキ		たまご	薄力粉,砂糖,油	りんご	23.0 g
						2.2 g

給食だより



今年の中秋の名月は9月17日です

令和 6年 9月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

準備は万全ですか？

非常食はローリングストックしましょう

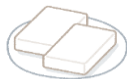


9月1日は防災の日です。ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することをいいます。非常食は長期間日持ちしますが、1年に1回は点検したいものです。賞味期限の近いものは、普段の食事に取り入れ、消費した分を補充しましょう。

食べ慣れた食品で備蓄をしましょう

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。賞味期限を見ながらローリングストックをすることで、効果的に蓄えることができ、且つ非常時も慣れ親しんだ食事がしやすくなります。

- レトルト食品
- 魚や肉の缶詰
- カップラーメンなどの即席めん
- うどんやスパゲティなどの乾めん
- シリアル
- パックご飯
- 切り餅 など



水や熱源の備蓄も忘れずに。カセットコンロなどの熱源があると、食品の選択肢がぐんと広がります。



ランチョンマットの袋の中にマスクを1枚お願いします



何度もお願いして申し訳ありませんが、まだマスクを忘れてくる児童が多いため、再度お願いいたします。給食当番は「給食用白衣に着替え、新しいマスクをつける」という身支度のルールがあります。給食当番の週は、毎日新しいマスクをつける必要があるのですが、すっかり忘れてくるお子さんも多いため、ランチョンマットの袋の中にマスクを1枚入れていただきますよう、ご協力よろしくをお願いいたします。

9月17日は十五夜です

中秋の名月である十五夜は、別名「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれており、里芋の収穫を祝う行事でもあります。江戸時代の中秋の名月では、庶民たちは旬の大切な作物である里芋をお供えて、感謝と豊作を願ったとされています。給食でもこの日は「里芋ご飯」を炊きます。

