

給食だより

令和2年度 N06 9月号
 令和2年8月31日
 江東区立東川小学校
 校長 石川 加子
 栄養士 倉本 美和

令和2年度 9月 献立表

江東区立東川小学校

今年、いつもより短い夏休みとなりました。夏休み明けからも引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<h3>水</h3> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<h3>カセットコンロ・ガスボンベ</h3> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<h3>保存性の高い食品</h3> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
<h3>備品類</h3> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

日	献立名	献立名		献立名	献立名
		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 糖く力になる		
1 火	牛乳 ぎつねうどん だいがくいも あおなとじゃこのゆでやさ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	あぶら さとう うどん しろごま さつまいも みずあめ ころごま	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	629 23.6
2 水	牛乳 ふりかけごはん カレーにくじゃが いそがあえ	牛乳 ちりめんじゃこ いとがきかつお あおのり ぶたにく だいす ぎざみのり	米 麦 強化米 しろごま あぶら じゃがいも いたこんやく さとう	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい もやし こまつな	619 24.3
3 木	牛乳 ガーリックトースト ポークピーンズ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいす いんげんまめ こなース	ソトフラスパソ オリーブ油 マーガリン あぶら じゃがいも さんおんとう	パセリ たまねぎ にんじん トマトかん グリンピース	615 24.5
4 金	牛乳 ごはん ナムル いかなんばんあえ	牛乳 いか	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう ごまあぶら しろごま	しょうが ねぎ にんじん セロリ あかとうがらし にんにく もやし こまつな	590 26.1
7 月	牛乳 ごはん さかなとやさいのちゅうかいため にらたまスープ	牛乳 しいら だいす たまご	米 麦 強化米 あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく にんじん ねぎ エリンギ しょうが ばんのうねぎ にら	669 29.2
8 火	牛乳 マーボーやきそば やさいのあますづけ	牛乳 ぶたにく とうふ	あぶら ごまあぶら むしちゅうかめん さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリンピース キャベツ あかとうがらし	601 27.9
9 水	牛乳 ごはん さばのしおこうじカレーやき しめじあえ	牛乳 さば いとがきかつお	米 麦 強化米 さんおんとう	ほうれんそう もやし にんじん しめじ	552 23.6
10 木	牛乳 ジャムパン なし あきのシチュー	牛乳 ぶたにく なまクリーム	コッパン あぶら さつまいも むきくり バター	いちごジャム たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン パセリ なし	586 18.3
11 金	牛乳 ツナチャーハン ちゅうかふうたまごいりコーンスープ	牛乳 たまご ツナかん ぶたにく	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ ばんのうねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	639 23.8
14 月	牛乳 ちゅうかどん わかめスープ	牛乳 ぶたにく いか むきえび うずらのたまご とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ	617 26.4
15 火	牛乳 スパゲッティミートソース ローストポテト チーズいりゆでやさ	牛乳 ぶたにく こなチーズ ダイスチーズ	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり	706 27.2
16 水	牛乳 ぶたキムチ豆腐どん もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ はくさいキムチづけ にら もやし こまつな	680 26.8
17 木	牛乳 フィッシュバーガー ミネストローネスープ	牛乳 メルルーサ たまご ベーコン いんげんまめ	まるパン あぶら こむぎこ なまパンこ じゃがいも さとう マカロニジェル	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト	606 26.2
18 金	牛乳 さつまいもいりごもごはん ししゃものいそべあげ みそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも あおのり たまご とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう しろごま さつまいも こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ グリンピース ねぎ こまつな	590 24.0
23 水	牛乳 ごはん ごまコロッケ キャベツのソテー	牛乳 ぶたにく たまご	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも しろごま こむぎこ なまパンこ	たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン	661 20.4
24 木	牛乳 きのこごはん ちくさに しいらのあすまに	牛乳 あぶらあげ しいら たまご	米 強化米 あぶら さとう でんぶん しろごま つきこんにやく ごまあぶら	にんじん ししいたけ ましたけ しめじ しょうが ほうれんそう キャベツ	584 16.7
25 金	牛乳 ジャンバラヤふうピラフ フワフワたまごスープ	牛乳 ベーコン とりにく たまご こなチーズ	米 麦 強化米 バター あぶら こむぎこ かんそうパンこ	セロリ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	576 19.6
28 月	牛乳 こうや豆腐のそぼろどん みそしる	牛乳 ぶたにく こうや豆腐 あぶらあげ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん ねぎ	629 25.7
29 火	牛乳 ごはん しゃけのてりやき じゃがいものキンピラいため	牛乳 しゃけ ぶたにく	米 麦 強化米 さとう でんぶん あぶら つきこんにやく じゃがいも しろごま	しょうが にんじん ごぼう	606 26.1
30 水	牛乳 カレーライス かいそういりゆでやさ なし	牛乳 ぶたにく くきわかめ	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり なし	683 19.3