



日曜	こんだてめい 		ちやしくくなるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちようしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
1木	コッペパン	 チリドック たっぷりコーンのスープ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん コーン パセリ りんごジュース	パン あぶら じゃがいも さとう ばんこ	670 25.5
2金	ごはん	 とりにくとやさいの くろずあんかけ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず わかめ	にんにく しょうが なす ねぎ にんじん たまねぎ れんこん ほしほだけ たけのこ ピーマン	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	686 26.7
5月	ごはん	 マーボーどうふ くきわかめのサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ くきわかめ	しょうが にんじん ねぎ いら だいずもやし キャベツ こまつな なし	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	602 24.3
6火	こくとう しょくパン	 しろみぎかなのレモンず こふさいも ABCバスタスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン あおのり	たまねぎ にんじん レモン にんにく セロリ キャベツ パセリ	パン こむぎこ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	632 25.8
7水	わかめごはん	 とりにくのスタミナあげ たまねぎのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ みそ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな みかん	こめ はちみつ かたくりこ あぶら	631 24.7
8木	フラワー ロール	 とりにくのフレッシュトマトに パンネのガーリックソテー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ こまつな キャベツ もやし コーン	パン あぶら さとう オリーブオイル パンネ ドレッシング	653 28.8
9金	☆ふた そぼろどん	 ☆おつきみだんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ だいず	しょうが にんじん コーン グリーンピース だいこん ねぎ こまつな かまぼこ	こめ さとう あぶら しらたまご	675 24.8
12月	ピピンバ	 とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	しょうが にんにく だいずもやし ねぎ チンゲンサイ にんじん きりふだい とうがん ほしほだけ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	600 28.0
13火	しょうゆ ラーメン	 アメリカドック れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト なると わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ みかん	ちゅうかめん こむぎこ あぶら	714 28.3
14水	ごはん	 さばのびりからあげ とりにくとごぼうのさっぱり マスカット(2こ)	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが ねぎ こほう にんじん こんにゃく たまねぎ いんげん マスカット	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	729 29.0
15木	ツイストパン	 ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると	たまねぎ にんじん セロリ パセリ もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	615 27.3
16金	カレーライス	 チキンカツ きりほしだいこんのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり もやし コーン	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ばんこ ドレッシング	772 29.6
20火	双柳小学校運動会振替休日 					
21水	こぎつね ごはん	 ちくわのいそべあげ(1本) じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり どうふ みそ	にんじん ほしほだけ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	639 25.1
22木	バターロール	 パンネのトマトソース だいずいりごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト なす パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな	パン オリーブオイル パンネ ごま	640 24.0
26月	キムチ チャーハン	 あげしゅうまい(2こ) ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とりにく たまご だいず	はくさいキムチ たまねぎ ピーマン にんじん ほしほだけ とうもろこし みずな	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	623 26.1
27火	コッペパン	 ソースやきそば ポイルウインナー(2本) てづくりゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ウインナー	にんじん もやし キャベツ りんごジュース パイン みかん おうとう	パン あぶら ちゅうかめん さとう	614 23.8
28水	ごはん	 てづくりハンバーグ (わふうたまねぎソース) こんにゃくのおかか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず さつまあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ りんご レモン こんにゃく いんげん	こめ あぶら さとう ばんこ	639 28.7
29木	やまかた しょくパン (チョコクリーム)	 コーンチャウダー ほうれんそういりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ もやし パセリ	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも チョコクリーム	647 23.5
30金	わかめごはん	 いかのしおこうじあげ とんじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか みそ あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ こほう こんにゃく りんご	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	609 24.5

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《19回》

今月の旬の食材 ◇なす・トマト・とうがん・きのご類・さば・ぶどう・りんご・なし◇

今月の飯能産 ◇じゃがいも(双柳応援団農場産)・だいず・ねぎ・なす・ピーマン・トマト・たまご◇



9月 給食だより

新型コロナウイルスの感染拡大がなかなかおさまりません。手洗いをしっかりと、感染予防をしていきましょう。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



手をふくのは、ハンカチやタオルで！

せっかく洗った手を服や髪の毛でふいてしまうと、また菌をつけてしまうかもしれません。手洗いの後は、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。

献立紹介

揚げた鶏肉と野菜を甘酸っぱいあんであめまします。ご飯が進む料理です！！



「鶏肉と野菜の黒酢あんかけ」

材料 (4人分)

鶏肉もも角切り (約2cm)	200g
にんにく	2g 《すりおろす》
しょうが	4g 《すりおろす》
酒	8g (小さじ2弱)
みりん	8g (大さじ1強)
片栗粉	適量
なす	100g
にんじん	60g
たまねぎ	80g
れんこん	60g
砂糖	18g (大さじ2)
黒酢 (又は普通の酢)	15g (大さじ1)
しょうゆ	18g (大さじ1)
水	20g (小さじ4)
片栗粉	4g (小さじ1強)

《作り方》

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② なす、にんじん、れんこんは小さ目の乱切り、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。にんじんはゆでておく。
- ③ なす、れんこんは約170℃の油で素揚げにする。
- ④ つけこんだ鶏肉は、片栗粉をつけて約170℃の油で揚げる。
- ⑤ たまねぎを少量のサラダ油で炒め、タシの材料を入れて煮立たせる。水で溶いた片栗粉を少しずつ入れて、タシにとろみをつける。
- ⑥ 揚げた鶏肉と野菜、ゆでたにんじんを⑤に入れ、あわせてできあがり。

※野菜はお好みで！れんこん、ピーマン、さつまいもなども！