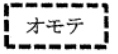




9月

こんだてよていひょう
献立予定表



令和6年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	きなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	あかなかま 赤の仲間 にく 血や肉になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちようし 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 火	マーボーレンコン丼		七分つき米、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、たけのこ(水煮)、にんじん、きくらげ(乾)、にら	645 kcal
	野菜のピリ辛中華味		ごま油、さとう、ごま		だいごん、きゅうり	21.4 g
	さつまいもチップス		さつまいも、油			
4 水	チリビーンズライス		七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	鶏肉、豚肉、大豆、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、(干)しいたけ	654 kcal
	ハンサンスー		はるさめ、油、さとう、ごま油、ごま	ハム	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ	24.5 g
	みかん杏仁		さとう	粉奪天、牛乳	みかん缶	
5 木	こぎつねごはん		七分つき米、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	583 kcal
	焼きししゃも			ししゃも		24.4 g
	みそ汁			豆腐、わかめ	だいごん、ねぎ、こまつな	
	もやしとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし(花かつお)	もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶	
	梨				なし	
6 金	ごはん、韓国風ふりかけ		七分つき米、ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	614 kcal
	白身魚のフライ		小麦粉、パン粉、油	しいら		27.4 g
	キャベツの中華漬		ごま油、さとう		キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが	
	すまし汁			わかめ、豆腐	(干)しいたけ、にんじん、だいごん、ねぎ、こまつな	
9 月	スタミナ丼		七分つき米、油、でん粉、ごま油	豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、きくらげ(乾)、ねぎ、にら	623 kcal
	のり塩ポテト		じゃがいも、小麦粉、油	あおのり		24.0 g
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	こんにゃく、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
10 火	カレーうどん		油、さとう、でん粉、うどん	豚肉、生揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、きくらげ(乾)、ねぎ、こまつな	606 kcal
	さつまいもの天ぷら		さつまいも、小麦粉、油			25.2 g
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ	
11 水	ピラフのクリームソースがけ		七分つき米、油、バター、小麦粉	鶏肉、えび、いか、あさり、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、ほうれんそう	630 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ	25.0 g
	りんご				りんご	
12 木	スイートポテトトースト		食パン、さつまいも、さとう、バター、油	牛乳		572 kcal
	ミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、ウィンナー、レンズまめ、大豆	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト(缶)、かぶ、かぶの葉	22.6 g
	ブロッコリーとコーンのサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ	
13 金	ごはん		七分つき米			568 kcal
	魚のネギみそ焼焼き		ごま油	鮭	ねぎ	30.0 g
	みそけんちん汁		じゃがいも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいごん、こんにゃく、ねぎ	
	野菜の歯香あえ			刻みのり	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	
	花みかん				みかん	
17 火	ソース焼きそば		むし中華麺、油	豚肉、あおのり、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、ピーマン	573 kcal
	かみかみあえもの		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、切干しだいごん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	25.1 g
	月見だんご		白玉粉、さとう	豆腐、きな粉		



令和6年 ウラ

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う び	献立名 <small>こんだてめい</small>	の み も の	黄の仲間 <small>きなかま</small> おつちからもと 熱や力の元になる	赤の仲間 <small>あかなかま</small> ちにく 血や肉になる	緑の仲間 <small>かどりなかま</small> からだちよよし 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
18 水	ガーリックトースト		食パン、バター、油	粉チーズ	にんにく	598 kcal
	ボルシチ		油、じゃがいも	大豆、豚肉、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ	25.4 g
	フレンチサラダ		油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、たまねぎ	
19 木	ごはん		七分つき米			611 kcal
	魚のおろしだれ		さとう	サバ	だいごん、レモン	28.3 g
	バジリコポテト		じゃがいも、油、バター		にんにく、たまねぎ、万能ねぎ	
	豆腐とキャベツのみそ汁			豆腐、わかめ	たまねぎ、キャベツ、こまつな	
	梨				なし	
20 金	ヒビンバ		七分つき米、ごま、油、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、せんまい氷煮、(干)しいだけ、だけのご(氷煮)、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	568 kcal
	わかめスープ		油、ごま	鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、白菜、ねぎ	24.5 g
	キピナゴの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	きびなご		
24 火	ごはん、かつおでんぶ		七分つき米、さとう、ごま	粉かつお		600 kcal
	五目みそ煮		油、さといも、さとう	豚肉、生揚げ	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいごん、たまねぎ、(干)しいだけ	24.7 g
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		こんにゃく、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
25 水	ジャージャー麺		むし中華麺、油、ごま油、さとう、でん粉	豚肉、鶏肉、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、(干)しいだけ、えだまめ	606 kcal
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいごん、にんじん	25.9 g
	りんご				りんご	
26 木	しらす入りピザトースト		食パン、油	ベーコン、しらす干し、ピザ用チーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、パセリ、マッシュルーム	586 kcal
	豆腐と卵のスープ		油、ごま	豚肉、わかめ、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいだけ、こまつな	26.8 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	
	花みかん				みかん	
27 金	ごはん		七分つき米			609 kcal
	イカのかりんと揚げ		さとう、でん粉、小麦粉、油	いか	しょうが	28.1 g
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいごん、こんにゃく、万能ねぎ	
	春雨中華サラダ		はるさめ、油、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、ねぎ	
30 月	スパゲティミートソース		スパゲッティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいだけ、えだまめ	601 kcal
	バリバリポテトサラダ		じゃがいも、油、はちみつ、さとう		にんじん、きゅうり、キャベツ	25.5 g
	りんご				りんご	

～今月の献立より～

秋の年中行事「月見」は、十五夜と十三夜の年に2回あり、両方見るのが習わしとなっています。今年の十五夜は9月17日(火)、十三夜は10月15日(火)です。9月17日の「月見だんご」のレシピを紹介します。白玉粉に豆腐を加えて作るお団子は、舌触りがなめらかで、モチっとして美味しいですよ！

<材料>

白玉粉 200g
 絹ごし豆腐 およそ200g
 きなこ 適量
 さとう きなこと同量
 塩 一つまみ

<作り方>

- ①白玉粉をボウルに入れ、絹ごし豆腐を加えて手で練り混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に、豆腐の量を調整する。豆腐を全量入れてよく練り混ぜても、粉っぽさが残る場合は、少量の水を足す。
 - ②①を小さめの団子に丸め、指先で中心を押して、へこませる。ラップを敷いた皿に並べていく。
 - ③たっぷりの熱湯に②を入れて茹でる。浮き上がってきたから2分ほど茹でて、氷水を入れたボールに取り、粗熱が取れたらざるにあげる。
 - ④きなこ、さとう、塩を混ぜ合わせる。
 - ⑤水気を切った団子を器に盛り、④をかける。
- ※お好みで黒蜜や小豆をかけたり、きなこではなくフルーツ白玉やみたらし団子のようにしても美味しいです。

