令和7年度

9月給食献立表

★今月の栄養価★
エネルギー　622kcal
たんぱく質　25.4g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明
2	火	米粉のハヤシライス 牛乳 コーンサラダ 冷凍りんご	2学期の給食が始まります。しっかり食べて良いスタートを切りましょう。
3	水	いちごヨーグルトトースト 牛乳 アヒアコ 人参ドレッシングサラダ	アヒアコはコロンビアのじゃが芋とコーンのスープ。甘いトーストとよく合います。
4	木	ご飯 牛乳 鮭のごま味噌フライ もやしのピリ辛和え おざく(静岡県)	甘めのごま味噌で下味を付けた鮭フライ。ソース不要でそのまま食べられます。
5	金	クリームカレーうどん 牛乳 野菜のかき揚げ 果物(プルーン)	生のプルーンが出回る季節です。皮ごとかぶりついて食べてください。
8	月	プルコギ丼 牛乳 卵スープ 中華風漬物	甘辛い味付けが人気の韓国料理「プルコギ」をご飯に乗せた丼です。
9	火	玄米ご飯 牛乳 さごしの香味焼き 菊の花の和え物 打ち豆汁	重陽の節句(別名菊の節句)に因んで和え物に菊の花を使用します。
10	水	鶏肉ときのこのピラフ 牛乳 じゃがいも入りオムレツ マカロニスープ	イニシャル探しに盛りあがるアルファベットマカロニ入りスープです。
11	木	チリミートドッグ 牛乳 コールスローサラダ チキンスープ	少しスパイシーな味付けのひき肉をコッペパンに挟みます。
12	金	野沢菜ご飯 牛乳 東御市産野菜の味噌汁 鶏の山賊焼き シャインマスカット入りゼリー	6年生が15日から訪れる長野県に関係する名産や食材を使った料理です。
16	火	ごまご飯 牛乳 マロニースープ 鶏肉と根菜の甘酢あん	酢豚のイメージの鶏肉と野菜の炒め物です。鶏むね肉をしっとり揚げていきます。
17	水	キムチチャーハン 牛乳 大根のスープ 高野豆腐と大豆の甘辛揚げ シークワーサーゼリー	高野豆腐は豆腐を乾燥させた保存食。栄養豊富で積極的に取りたい食品です。
18	木	ご飯 牛乳 鯖の文化干し 切干大根の煮物 塩豚汁	鯖の文化干しは、鯖を塩水に漬け込んで風冷乾燥させた給食でも人気の干物。
19	金	麦ご飯 牛乳 手作りおかか昆布 ワカサギの南蛮漬け 車麩入り肉じゃが	昆布をコトコト煮た手作りの佃煮は、薄味ですがご飯によく合います。
20	土	スパゲティー味噌ミートソース 牛乳 味噌ドレッシングサラダ 米粉の味噌パン	和風のイメージの味噌ですが、洋風の料理にもコクと風味をプラスしてくれます。
24	水	さつまいもご飯 牛乳 さんまの筒煮 れんこん団子汁(茨城県)	さんまはコトコトじっくり煮ているのでパクパクと骨ごと食べられます。
25	木	タンメン 牛乳 ビーンズポテト 果物(なし)	給食のラーメンはスープも手作り。鶏がらから丁寧にだしを取ります。
26	金	昆布ご飯 牛乳 ぎせい豆腐 田舎汁	豆腐に味付けした野菜や卵を混ぜた焼きもの。漢字では「擬製豆腐」。
29	月	豆とひき肉のカレー 牛乳 福神漬け ひじきとコーンのサラダ	ターメリックという黄色いスパイス入りご飯に豆と挽肉のカレーをかけます。
30	火	揚げパン(青のり) 牛乳 ツナサラダ 米粉の豆乳ホワイトシチュー	青のりポテトチップスをヒントに誕生した甘くない変わりダネ揚げパンです。

＊給食だより＊

まだまだ暑い日が続き、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人も少なくありません。9月は夏の疲れが出やすい月でもあります。生活リズムを整えるとともに、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう

夏休み中に、朝寝坊したり、朝ごはんをぬいたり、夜更かししたりしていませんでしたか？

2学期は大きな行事もあります。朝食をしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

図書とのコラボ給食

20日(土) すべての料理に味噌を使います。
『ライスボールとみそ蔵と』
作・横田明子　絵・塚越文雄　絵本塾出版

9月12日から10月17日は読書月間です。読書学習司書 松浦先生お勧めの一冊とのコラボ給食を実施します。

舞台は山々に囲まれた美しい「蔵の街」。古い蔵で代々味噌を作る家に生まれたジュンは、お父さんから「もっと味噌に興味を持って。」と言われるのが嫌でたまりません。そんな時、ロンドンからの転校生ユキちゃんに「蔵を見せてほしい。」と頼まれます。これがきっかけでジュンの心は段々と変化して…。

古来より日本人の生活を支えてきた「味噌」。海外の和食人気や発酵食品ブームも手伝って「味噌」の良さが見直されています。この日の給食は、全ての料理に「味噌」を使用します。

今月の献立から

毎月の献立の中からレシピを紹介します。

≪味噌ドレッシング≫

<作りやすい量>

白味噌	……大さじ2	醤油	……小さじ弱
砂糖	……大さじ2.5	ごま油	……小さじ1
油	……大さじ3	白すりごま	……小さじ1弱
酢	……大さじ1.5	白いりごま	……小さじ1弱

<作り方>
①白ごま、白いりごまはフライパンなどで乾煎りしておく。
(少し手間ですが、このひと手間でおいしさアップ!)
②全ての材料を混ぜ合わせて完成。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。