



給食だより 9月号



献立表



大田区立羽田小学校

月	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
 生活サイズを取り戻そう! ポークカレーライス 牛乳 パリパリサラダ カルピスゼリー	上海めん 牛乳 ビーンズポテト わかめスープ	ツナと卵のそぼろ丼 牛乳 切り干し大根と青菜 のごまマヨ和え さつま汁	わかめごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが カリカリじゃこサラダ	
	I補給 - 681 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 616 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 573 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 597 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g
8日	9日	10日	11日	12日
スパゲティみそミートソース 牛乳 キャロット ドレッシングサラダ くだもの 果物：ぶどう	【重陽の節句】 麦ごはん 牛乳 しいらのピリ辛焼き 菊花おひたし 厚揚げとキャベツのみそ汁	親子丼 牛乳 バランスサラダ 豚汁	ぶどうパン 牛乳 クリームシチュー ココアプリン	豚キムチ丼 牛乳 ナムル とうがんの中華スープ
I補給 - 588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 481 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 637 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 666 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 582 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.0 g
15日	16日	17日	18日	19日
 敬老の日 麦ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ 磯和え けんちん汁	コーンマヨパン 牛乳 ポトフ クルトン入りサラダ	【長野県ご当地給食】 キムタクご飯 牛乳 鶏肉の山賊焼き カリポリサラダ くだもの 果物：りんご	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ かぶときのこの中華スープ	
I補給 - 552 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 592 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.4 g	I補給 - 653 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 568 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.7 g	
22日	23日	24日	25日	26日
にしんの蒲焼丼 牛乳 きんぴら煮 もずくのみそ汁	秋分の日  麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀	ガーリックトースト 牛乳 ボルシチ 短根ごぼうのサラダ	焼き鳥ごはん 牛乳 昆布サラダ 田舎汁	五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの 果物：りんご
I補給 - 655 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 610 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 599 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	I補給 - 600 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.0 g	
29日	30日	旬の食材：ぶどう・とうがん・ごぼう・りんご・なし 8日ぶどうの食べ比べ：2種類のぶどうの食べ比べです。お楽しみに！ 9日重陽の節句：寿命を延ばす力があるとされた菊の花を使って長寿や無病息災を願う日です。給食では食用菊を使用します。 18日ご当地給食キムタクご飯は「キムチ」と「たくあん」の混ぜご飯です。鶏肉の山賊焼きの名前の由来として、山賊は「ものを取り上げる」から「鶏を揚げる」に変わったという説があります。戦後油が貴重な時には、両面を揚げ焼きにしていたそうです。 24日短根ごぼう：千葉県多古町産の短めのごぼうです。別名「サラダゴボウ」で、あくが少なく柔らかいのでサラダに向いています。		
ビビンバ 牛乳 チゲスープ くだもの 果物：梨	麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ じゃがいものそぼろ煮 沢煮椀			
I補給 - 570 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 589 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g			

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年を1.15倍とみてください。
 食材購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標：食事のマナーを守ってよい姿勢で食べよう