



給食だより 9月号



献立表



大田区立羽田小学校

月	火	水	木	金
		2日	3日	4日
ぶどう・とうがん・ごぼう・りんご・なし  8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。 9日重陽の節句：菊の酒には寿命を延ばす力があるとされていました。長寿や無病息災を願う日です。給食では食用菊を使用したおひたしを提供します。				
		スパゲッ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 果物（梨） 	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	焼き鳥ごはん 牛乳 昆布サラダ 沢煮椀
		I補 ⁺ - 587 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	I補 ⁺ - 695 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	I補 ⁺ - 586 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g
7日	8日	9日	10日	11日
ビビンバ 牛乳 とうがんの中華スープ 果物（ぶどう）	エビピラフのクリームソース 牛乳 短根ごぼうのサラダ ABCミネストローネスープ	【重陽の節句】 麦ごはん 牛乳 ホキの紅葉焼き 菊花おひたし 厚揚げとキャベツのみそ汁	麻婆豆腐丼 牛乳 中華風だいこん 春雨スープ	きなこ揚げパン 牛乳 クリームシチュー ココアプリン
I補 ⁺ - 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g	I補 ⁺ - 594 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g	I補 ⁺ - 551 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補 ⁺ - 569 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.0 g	I補 ⁺ - 677 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 2.4 g
14日	15日	16日	17日	18日
豚肉のしぐれごはん 牛乳 あんかけ卵焼き 大根の味噌汁	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨の炒め物 かぶときのこの中華スープ	【ベトナム料理】 バインミー 牛乳 鶏肉のフォー くだもの（りんご）	麦ごはん 牛乳 骨太ふりかけ さごしのネギ味噌焼き とうがんのそぼろ煮	スパイシートマトライス 牛乳 コーンスープ フレンチサラダ
I補 ⁺ - 597 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.0 g	I補 ⁺ - 620 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g	I補 ⁺ - 566 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g	I補 ⁺ - 575 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g	I補 ⁺ - 631 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.9 g
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	中華風揚げ魚丼 牛乳 ナムル 卵と豆腐のスープ	【十五夜】 五目うどん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 ごま団子
			I補 ⁺ - 615 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補 ⁺ - 563 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
28日	29日	30日	16日ベトナム料理：ベトナムは世界有数のお米の生産量を誇ります。2022年時点で日本と比べて4倍以上です。バインミーはベトナム語で「パン」を意味するサンドイッチです。酢漬の野菜や肉を挟んで食べます。フォーは平たい米粉の麺の入ったスープです。 25日十五夜：お月見の習慣は中国から伝わったとされています。日本に伝わった後は、団子供えて、秋の収穫に感謝をする年中行事に変わっていきました。給食ではさつまいもを練りこんだごま団子を提供します。	
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	麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 洋風かきたまスープ わかめサラダ	タンドリーチキンサンド 牛乳 カリポリサラダ ボルシチ		
I補 ⁺ - 595 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	I補 ⁺ - 589 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g	I補 ⁺ - 600 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.0 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。
食材料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