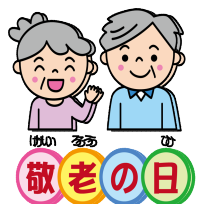


給食だより 9月号



大田区立羽田小学校

月	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
 	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	麦ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 さつま汁	上海めん 牛乳 ビーンズポテト わかめスープ	コーンマヨパン 牛乳 ポトフ クルトン入りサラダ
	I補給 - 708 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 624 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 610 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 602 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.5 g
9日	10日	11日	12日	13日
麦ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 菊花おひたし 茄子のみそ汁	ジャムサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー 白菜とりんごのサラダ	チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ かぶときのこの中華スープ	ｽﾏｲﾙﾐﾖｰﾐｰﾄﾞｿｰｽ 牛乳 キャロット ドレッシングサラダ プルーン	親子丼 牛乳 バランスサラダ 豚汁
I補給 - 604 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 636 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.8 g	I補給 - 647 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 602 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 664 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.5 g
16日	17日	18日	19日	20日
	さんまの蒲焼丼 牛乳 きんぴら煮 キャベツのみそ汁	ココアパン 牛乳 スペイン風オムレツ グリーンサラダ ミネストローネスープ	豚キムチ丼 牛乳 ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁	五目うどん 牛乳 切り干し大根と 青菜のツナマヨ和え きなこおはぎ
	I補給 - 666 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 616 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 656 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g
	24日	25日	26日	27日
秋分の日振替休日 	わかめごはん 牛乳 たら南蛮漬け ごま和え けんちん汁	きのことごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ カリポリサラダ りんご	ガーリックトースト 牛乳 ボルシチ 短根ごぼうのサラダ	麦ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが カリカリじゃこサラダ
	I補給 - 614 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 651 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 1.8 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 - 611 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
30日	旬の食材：さんま・プルーン・りんご・ぶどう・なす 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。 12日果物プルーン ：食物繊維やビタミンを多く含みます。ドライでなく今の季節は長野県で作られた生のプルーンを食べることができます。 19日冬瓜 ：とうきょう元気農場でとれた「姫とうがん」です。 20日お彼岸のためおはぎを作ります 。ぼたもちとおはぎは同じものですが、春に咲く「牡丹」秋に咲く「萩」の花が名前の由来です。 26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。 30日ぶどうの食べ比べ ：種なし巨峰とシャインマスカットです。お楽しみに！			
キャロットライスの クリームソースかけ 牛乳 海藻サラダ 果物(ぶどう)	 10月2日(水)給食試食会を行います。 今回は、リクエストのあった「いかべったん」のメニューで行います。ご参加お待ちしております。			
I補給 - 606 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.9 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