令和6年度

9月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3日 （火）	カレーライス	○	ぶた肉　鶏がら	米　麦　油　じゃがいも　小麦粉	たまねぎ　にんにく　しょうが　セロリー　にんじん	659 kcal 19.1 g
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油　砂糖	きゅうり　にんじん　もやし	
	ピーチゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	
4日 （水）	ごまビスキュイパン	○	卵	食パン　バター　砂糖　小麦粉　すりごま		584 kcal 21.7 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖　ごま油　油	きゅうり　にんじん　もやし　小松菜	
	ミネストローネ		ベーコン　鶏がら　大豆	油　じゃがいも　マカロニ	にんにく　セロリー　たまねぎ　マッシュルーム　キャベツ	
5日 （木）	鶏肉とごぼうのごはん	○	とり肉　油揚げ	米　麦　油　砂糖	しょうが　ごぼう　にんじん	586 kcal 27.5 g
	千草たまご焼き		とりひき肉　卵	油　砂糖	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ　万能ねぎ	
	みそ汁		削り節　油揚げ　豆腐		たまねぎ　キャベツ　えのきたけ　小松菜	
6日 （金）	冷やしごまみそうどん	○	とり肉　削り節　わかめ	冷凍うどん　砂糖　ねりごま　いりごま　すりごま	きゅうり　もやし　にんじん	574 kcal 25.7 g
	いかとじゃがいもの揚げ塩		いか	片栗粉　じゃがいも　油	しょうが	
	くだもの				くだもの	
9日 （月）	甘辛揚げ魚　丼	○	しいら	米　麦　かたくり粉　油　砂糖	しょうが	600 kcal 25.8 g
	菊花おひたし		削り節		小松菜　キャベツ　もやし　菊のり	
	けんちん汁		削り節　豆腐	油　こんにゃく　じゃがいも	だいこん　ごぼう　ねぎ	
10日 （火）	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		608 kcal 25.9 g
	ムサカ		ぶたひき肉　牛乳　チーズ	油　じゃがいも　小麦粉　バター	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　なす　ホールトマト　パセリ	
	ABCマカロニスープ		鶏がら　とり肉	マカロニ	しょうが　にんじん　たまねぎ　キャベツ　しめじ	
11日 （水）	たまご入りチャーハン	○	ぶた肉　たまご	米　麦　油	にんじん　干ししいたけ　ねぎ	570 kcal 22.9 g
	わかめスープ		鶏がら　豆腐　わかめ	ごま油	しょうが　にんじん　もやし　えのきたけ　小松菜	
	きなこ豆		大豆　きな粉	片栗粉　油　砂糖		
12日 （木）	ごはん	○		米		580 kcal 21.2 g
	のりの佃煮		もみのり	砂糖		
	鶏肉と野菜のみそ煮		とり肉　鶏ガラ	油　こんにゃく　じゃがいも　砂糖　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　しめじ　たけのこ　小松菜	
	茎わかめと野菜の和え物		茎わかめ	油　油	キャベツ　にんじん　きゅうり	
13日 （金）	ジャージャー麺	○	ぶたひき肉　大豆　鶏がら	蒸し中華めん　片栗粉	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　たけのこ　干ししいたけ　ねぎ　もやし　きゅうり	590 kcal 26.9 g
	たまごスープ		鶏がら　とうふ　卵	片栗粉	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　万能ねぎ	
	くだもの				くだもの	
17日 （火）	こぎつねごはん	○	とりひき肉　油揚げ	米　麦　砂糖	にんじん	692 kcal 24.4 g
	豚汁		ぶた肉　削り節　豆腐	油　こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　小松菜	
	さつまいものごま団子		インゲン豆	さつまいも　砂糖　白玉粉　いりごま　油		
18日 （水）	ホットドッグ	○	ウィンナー	コッペパン　油　砂糖	にんにく　しょうが　たまねぎ	601 kcal 22.3 g
	野菜スープ		ぶた肉　鶏ガラ	油　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　しめじ　しょうが　キャベツ　パセリ	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん　パインアップル　黄桃	
19日 （木）	ごはん	○		米		642 kcal 26.2 g
	魚の竜田揚げ		ぶり	片栗粉　米粉　油	にんにく　しょうが	
	ごまドレッシングサラダ			ごま　砂糖　ごま油	きゅうり　もやし　キャベツ　にんじん	
	もずくかきたま汁		もずく　卵	片栗粉	にんじん　たまねぎ　ねぎ　小松菜	
20日 （金）	豚肉と野菜の生姜焼き丼	○	ぶた肉	米　麦　油　砂糖	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しょうが　小松菜	613 kcal 25.0 g
	とうがんのみそ汁		削り節　油揚げ　わかめ		にんじん　とうがん　万能ねぎ	
	くだもの				くだもの	
24日 （火）	ごはん	○		米		574 kcal 28.7 g
	魚のカレー焼き		鯖		しょうが　たまねぎ	
	磯和え		削り節　きざみのり		小松菜　キャベツ　もやし	
	みそ汁		削り節　油揚げ　豆腐　わかめ	じゃがいも	しめじ　ねぎ	
25日 （水）	キャロットライスのクリームソースかけ	ジョア	とり肉　ガラ　生クリーム　牛乳	米　麦　バター　油　小麦粉	にんじん　たまねぎ　しょうが　しめじ　マッシュルーム　パセリ	615 kcal 19.3 g
	パリパリサラダ			ワンタンの皮　砂糖　油	にんじん　きゅうり　キャベツ	
	くだもの				くだもの	

※都合により、献立は変更する場合があります

令和6年度

9月　学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

26日（木）	ごま入りわかめごはん	○	たきこみわかめ	米 麦 ごま		598 kcal 24.4 g
	きびなごのから揚げ		きびなご	片栗粉 小麦粉 油	しょうが	
	麩入り肉じゃが煮		ぶた肉 削り節	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 車麩	にんじん 干ししいたけ たまねぎ 小松菜	
27日（金）	和風スパゲティ	○	ぶた肉	オリーブオイル スパゲッティ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ しめじ 小松菜	584 kcal 22.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも 砂糖 油	にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ	
	ヨーグルトとりんごのケーキ		卵 ヨーグルト	砂糖 油 小麦粉	りんご	
30日（月）	タコライス	○	ぶたひき肉 大豆 ダイスチーズ	米 麦 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ	609 kcal 25.8 g
	レタスとたまごのスープ		鶏がら 卵	じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ レタス 小松菜	

※果物はなしやブドウなど、季節の旬のもの使用します。

✿献立紹介✿

9日：菊花おひたし

9月9日は「重陽の節句」といいます。奇数の重なる五節句のひとつです。中国から伝わり、家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、菊の花を飾ったり菊酒を飲んだりという習慣がありました。今回はおひたしに菊の花びらを加えます。

10日：ムサカ

ギリシャを代表する料理のひとつです。ナスやじゃがいもが入ったミートソースの上に、ホワイトソースとチーズを重ねてオーブンで焼きます。

17日：さつまいものごま団子

今年の十五夜は9月17日です。一年で最も月が美しいといわれています。すすきを飾り、月見団子や里芋、栗、柿などの丸いものをお供えし、作物の収穫を感謝する意味合いも込められているようです。

20日：とうがんのみそ汁

八王子市にある「とうきょう元気農場」で収穫された「姫とうがん」を使用します。7月のとうもろこしに続き、東京産の野菜を提供します。

30日：タコライス

メキシコ料理のタコスが由来になっています。タコスをご飯の上にのせた沖縄発祥の料理です。

生活リズムをととのえる　早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。