



9月分給食献立表



目標 片付けはきれいに手早く順序よくしよう

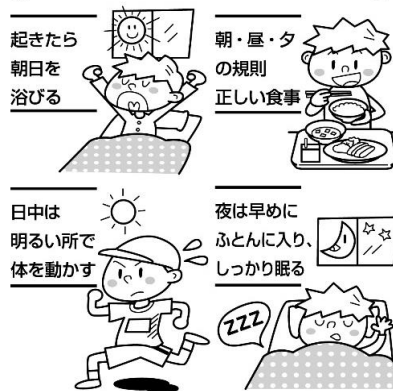
大田区立久原小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	火	子ぎつねごはん 牛乳 ししゃものごま焼き さつま汁	kcal 576	g 26.6
2	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 野菜の磯和え 田舎汁	568	23.5
3	木	セルフフィッシュサンド 牛乳 ミネストローネ	571	25.5
4	金	油淋鶏丼 牛乳 いかとチンゲン菜のスープ くだもの(冷凍みかん)	688	25.5
7	月	鮭と卵の混ぜごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 みかんゼリー	630	23.1
8	火	ジャージャー麺 牛乳 カレービーンズポテト くだもの(ぶどう)	653	25.8
9	水	さんまの蒲焼き丼 牛乳 野菜の菊花和え 呉汁	676	24.6
10	木	パイパン 牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ コーンポタージュ	632	26.6
11	金	きのこごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かきたま汁	561	22.2
14	月	ミートドリア 牛乳 ABCスープ くだもの(ぶどう)	644	24.9
15	火	上海めん 牛乳 カルシウムチリビーンズ くだもの(冷凍みかん)	599	27.1
16	水	豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの(梨)	680	21.8
17	木	ナン 牛乳 キーマカレー じゃがいものパリパリサラダ ヨーグルト	650	25.1
18	金	ごはん 牛乳 さばの梅みそ焼き 野菜のごま酢和え めかたま汁	620	27.6
23	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの(りんご)	579	19.5
24	木	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ スイートポテト	706	23.0
25	金	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ ごまみそ汁	571	24.7
28	月	さつまいもごはん 牛乳 鮭の竜田揚げ おひたし きのこ汁	579	27.4
29	火	ごまビスキュイパン 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味	618	23.9
30	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ごぼうの唐揚げ 豚汁	613	21.8

おかずの作り方・おたより

9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえるために



～ 9月1日は防災の日 ～

災害はいつ起こるか分かりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。普段から、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えておくといいです。賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄でき、災害時に非常食として活用できます。また、古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

～ 鮭 ～

鮭は身が赤色ですが、白身魚です。鮭の身の色は、餌となるエビなどに含まれるアスタキサンチンによるものです。また、鮭には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。

今月の献立の中から

鮭の竜田揚げ

【材料 分量(4人分)】

- 鮭 …………… 4切れ
- しょうが …… 6g
- みりん …… 小さじ1
- 酒 …………… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量

【作り方】

- ①しょうがはおろす。
- ②鮭にAで下味をつける。(30分以上おく。)
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。

※ 給食では、低学年40g、中学年50g、高学年60gの鮭の切り身を使用しています。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	621	24.5	22.1	2.4	329	2.0	218	0.35	0.50	26	4.1	87	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 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。