令和３年度

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	栄養量 たんぱく質
			kcal	g
2	木	チキンカレーライス　牛乳 わかめサラダ　ヨーグルト	677	20.7
3	金	子ぎつねごはん　牛乳 ししゃものごま焼き　呉汁	592	27.4
6	月	黒ごまきなこ揚げパン　牛乳 ワンタンスープ　中華サラダ	595	20.7
7	火	ごはん　牛乳　揚げ鶏のレモン醤油かけ おひたし　かきたま汁	635	24.7
8	水	トマトクリームスパゲッティ　牛乳 ツナサラダ　くだもの（梨）	660	23.0
9	木	【重陽の節句】 さんまごはん　牛乳 野菜の菊花和え　沢煮椀	604	22.5
10	金	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 豚汁　くだもの（冷凍みかん）	583	22.1
13	月	パエリア　牛乳　トルティージャ リボンパスタのトマトスープ	592	26.1
14	火	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 五目きんぴら　めかたま汁	619	27.0
15	水	ソース焼きそば　牛乳　きゅうりの中華風味 杏仁フルーツポンチ	577	20.0
16	木	豚丼　牛乳　みそ汁　くだもの（りんご）	709	22.3
17	金	黒砂糖パン　牛乳　魚のモルネソース焼き 野菜ソテー　ABCスープ	591	29.6
21	火	【十五夜】 きのこごはん　牛乳　鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の昆布和え　月見団子	623	25.3
22	水	ジャージャー麺　牛乳　ビーンズポテト	630	25.3
24	金	チリビーンズライス　牛乳 パリパリサラダ　くだもの（ぶどう）	581	19.5
27	月	ごまビスキュイパン　牛乳　ポトフ 野菜のカレー風味	614	23.7
28	火	ごはん　牛乳　鯛のから揚げ 野菜の梅おかか和え　あおさ汁	647	27.2
29	水	プルコギ丼　牛乳　トックスープ くだもの（梨）	652	24.8
30	木	焼きうどん　牛乳　野菜のゆかり和え 大学芋	614	18.5

おかずの作り方・おたより

２学期がスタートしました。９月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。栄養のバランスのとれた食事をして、体調を整え、元気に過ごしましょう。

～　９月１日は防災の日　～

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

～　十五夜　～

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦８月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は９月21日です。

～　さんま　～

さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。「秋にとれる刀のようなかたちの魚」ということで、この字が使われるようになったと言われています。

さんまに含まれる脂は、脳の働きをよくするDHAや悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPAが多く含まれています。

さんまを使った給食メニューから「さんまごはん」のレシピを紹介します。ぜひ、御家庭でも作ってみてください。

今月の献立の中から

さんまごはん

【材料　　分量（４人分）】

米 …… ２合
さんま …… ２尾
片栗粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量
A
- しょうが …… １片（10ｇ）
- さとう …… 大さじ２
- しょうゆ …… 大さじ１と1/2
- みりん …… 小さじ１

白いりごま … 小さじ２

【作り方】
①米を炊く。
②さんまはおろして、短冊に切る。
③しょうがはすりおろす。
④ごまはからいりする。
⑤②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
⑥Ａを合わせて加熱し、④を加えてたれを作る。
⑦⑤に⑥を絡めて、炊き上がったごはんに混ぜ合わせる。

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	23.7	22.3	2.2	323	2.0	235	0.36	0.50	25	4.2	84	2.8

配慮する栄養素

（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。