

# 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

3 全 ししゃものごま焼き 呉汁   592 27.4     6 月 東ごまきなこ揚げパン 牛乳 アンタンスープ 中華サラダ   595 20.7     7 大 さはん 牛乳 揚げ鶏のレモン醤油かけ 635 24.7   595 20.7     8 木 トマトクリームスパゲッティ 牛乳 660 23.0   24.7     9 木 1 重腸の簡句】 604 22.5   592 26.1     9 木 1 重腸の簡句】 604 22.5   583 22.1     10 金 簡野豆腐のそぼろ井 牛乳 野菜の歯でれた 沢素楠   583 22.1     13 月 パエリア 牛乳 トルティージャ 野菜の水のりでトスープ   592 26.1     14 大 五目きんびら めかたま汁   619 27.0     15 木 杏仁フルーツポンチ   592 26.1     15 木 杏仁フルーツポンチ   592 26.1     16 木 豚井 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご) 709 22.3   591 29.6     17 全 野菜ツテー ABCスープ   591 29.6     21 大 野菜ツテー ABCスープ   591 29.6     22 木 ジャージャー麺 牛乳 鮮魚肉の塩こうじ焼き 623 25.3   591 29.6     21 大 野菜の足布和 月見団子 623 25.3   25.3     22 木 ジャージャー麺 牛乳 ドーンズボテト 630 25.3   581 19.5     22 木 ジャージャー麺 牛乳 ボトフ 614 23.7   「作りまないのよりおけい 19.5     23 大 野菜のカレー風味 7ルコギ井 牛乳 トックスープ 652 24.8   662 24.8     29 木 ぐたもの (梨)   41 18.5		Ⅎ	標 片付けはきれいに手早く順序。	よくし。	よう		
2 木   ボランカレーライス 牛乳 かかサラダ ヨーグルト   677 20.7     3 金   元ぎつねごはん 牛乳 (1) であった	施		献   立				
3 金			チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	kcal	g	がで	
7 大   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 木 トマトクリームスパゲッティ 牛乳 水ウナサラダ くだもの(梨)   660   23.0     9 木 「重腸の節句] かんまごはん 牛乳 野菜の菊花和え 沢煮椀   604   22.5     10 金 「野菜の菊花和え 沢煮椀   583   22.1     13 月 パエリア 牛乳 トルディージャ 野菜の場でいるの (冷凍みかん)   592   26.1     14 大 「はん 牛乳 さばのみそ煮 面目きんびら めかたま汁   619   27.0     15 木 杏仁フルーツボンチ   592   26.1     15 木 杏仁フルーツボンチ   592   26.1     15 木 杏仁フルーツボンチ   619   27.0     16 木 豚井 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご)   709   22.3     17 金 野菜ツテー ABCスープ   591   29.6     21 大 きのきこびはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の見ん和れ、月見団子   623   25.3     22 木 ジャージャー麺 牛乳 ビーンズボテト   630   25.3     24 金 デリビーンズライス 牛乳 ボトフ 野菜のおかし一風味   581   19.5     27 月 野菜の有おかか和え あおき汁   647   27.2     28 大 野菜の梅おかか和え あおき汁   647   27.2     29 木 だんぼ食 脂質 (水) 中乳 サラウスーグ (水) 中乳 (水) 中乳 (水) 中乳 (水) 中乳 (水)	3	金		592	27.4	ンス(	
7 大 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   なり 大きした かきたま汁   なり 大きした かきたま汁   660   23.0     8 木 トマトクリームスパゲッティ 牛乳 かきたま汁   660   23.0   秋東 かきたま汁   660   23.0     9 木 活動の節句] 木 点がまではん 牛乳 野菜の繁花和え 沢煮椀   604   22.5   秋東 京都 京野 京都 でア安 ていかり かり かり なんまごはん 牛乳 きんびら井 たいスープ   583   22.1     13 月 ガエリア 牛乳 トルティージャ リボンバスタのトマトスープ   592   26.1     14 火 五目きんびら めかたま汁   619   27.0     15 木 豚井 牛乳 みそは くだもの(りんご)   709   22.3     16 木 豚井 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご)   709   22.3     17 金 野菜ソテー ABCスープ   591   29.6     21 火 野菜の最布和え 月見団子   623   25.3     22 木 ジャージャー麺 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の人 手乳 ボリンパリサラダ くだもの(ぶどう)   581   19.5     27 月 野菜のカレー風味   614   23.7   【作び、カリン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6	月		595	20.7	近っ	
8 木 トマトクリームスパゲッティ 牛乳 フナサラダ くだもの (梨)   660   23.0     9 木 きんまごはん 牛乳 野菜の菊花和之 沢煮椀   604   22.5     10 金 豚肝 気がまではん 牛乳 野菜の菊花和之 沢煮椀   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 大 ごはん 牛乳 きばのみそ煮 舌目きんびら めかたま汁   619   27.0     15 木 潜在フルーツポンチ   577   20.0     16 木 豚井 牛乳 みそ汁 くだもの (りんご)   709   22.3     17 金 野菜ソテー ABCスープ   591   29.6     17 金 野菜の昆布和え 月見団子   623   25.3     21 大 野菜の昆布和え 月見団子   623   25.3     22 木 ジャージャー麺 牛乳 ピーンズボテト   630   25.3     24 金 デリビーンズライス 牛乳 ボトフ 野菜のカレー風味   614   23.7     28 大 野菜の梅おかか和え あおさ汁   647   27.2     28 大 野菜の梅おかか和え あおさ汁   647   27.2     29 木 ではん 牛乳 野菜のゆかり和え たがまの (梨)   652   24.8     30 木 焼きうどん 牛乳 野菜のゆかり和え (本種) 原質 関係 (本種) 原数 (	7	火		635	24.7	災害 なり し、	
9 木 古風間のはります。 604 22.5 五夜 アタマトの です。   10 金 豚子豆腐のそぼろ丼 牛乳	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	秋 五夜 て月	
10 金   高野豆腐のそぼろ井 牛乳   10 会   高野豆腐のそぼろ井 牛乳   11 を   11 を   12 を   11 を   12 を   12 を   13 月 リポンパスタのトマトスープ   14 火 立はん 牛乳 さばのみそ煮	9	木	さんまごはん 牛乳	604	22.5		
13 月 リボンパスタのトマトスープ   592   26.1   14 次	10	金		583	22.1	平女でいわり	
14 大 ごはん 牛乳 さばのみそ煮   519   27.0   14 大 ごはん 牛乳 さばのみそ煮   577   20.0   20.0	13	月		592	26.1	さ	
15 水 カース	14	火		619	27.0	「秋 とで てい	
16 木 豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご) 709 22.3 はんも作   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 デリビーンズライス 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 【作りのよう アルコギ丼 牛乳 トックスープ (大でもの(梨)) 647 27.2 ②3によった (水)	15	水		577	20.0	DHAペ IPAカ	
17 至   野菜ソテー   ABCスープ   391   29.6   29.6   1	16	木	豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの(りんご)	709	22.3	はんしも作	
21 火きのこごはん 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 デェビスキュイパン 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味 614 23.7 【作り、① ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	17	金		591	29.6	今献	
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 野菜のカレー風味 614 23.7 【作ります できビスキュイパン 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味 614 23.7 【作ります できない サネックスープ できない サネックスープ できない 大きもの (梨) 647 27.2 ③ しまい サネックスープ できない 大きもの (梨) 652 24.8 ⑥ よる できる とない サネックスープ できない 大学芋 652 24.8 ⑥ よる できる とない サネッション はない サンチント はない 大きまない 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない 大きない 大き	21	火	きのこごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き	623	25.3	中	
24 金 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 プルコギ井 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   1日あたりの   *** *** ** *** ** *** ** ** ** ** **	22	水	ジャージャー麺 牛乳 ビーンズポテト	630	25.3		
27   月 野菜のカレー風味   614   23.7   【作り	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		
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 ② さる はん 牛乳 鯛のから揚げ 野菜の梅おかか和え あおさ汁   29 水 プルコギ井 牛乳 トックスープ くだもの (梨) 652 24.8 ⑥ を できる とん 牛乳 野菜のゆかり和え できる とんぱく質 脂質 プトリウム は 大学芋 614 18.5   1日あたりの   kcal   g g g g g g g g g g g g g g g g g g	27	月	· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	614	23.7	【作り ①**	
29 水 くだもの(梨)   652   24.8   ⑥ A     30 木 大学芋   毎きうどん 牛乳 野菜のゆかり和え 大学芋   614   18.5     1日あたりの kcal g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	28	火		647	27.2	2 3 3 L 4 3	
30 木 大学芋	29	水		652	24.8	52 6 A 75	
1日あたりの kcal g g g mg mg μgRE mg	30	木	大学芋			<b>e</b>	
			ったりの kcal g g g mg			ビタミンB <sub>1</sub> mg	

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。

おかずの作り方・おたより

#### ~ 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

【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。

L		, , ,												配属	重する栄養素
				たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
		ったりの 栄 養 価		g	g	(資温相当重) g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
平力	平均		621	23. 7	22. 3	2. 2	323	2.0	235	0.36	0. 50	25	4. 2	84	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。