



# 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		おかずの作り方・おたより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	金	チキンカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの(りんご)	651	18.0	<p>2学期がスタートしました。9月は夏の疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。</p> <p>～ 9月1日は防災の日 ～</p> <p>9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日～1週間分が望ましいといわれています。普段使っている食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。</p> <p>～ 十五夜 ～</p> <p>十五夜は、農作物の収穫を祝って月見団子などをお供えし、月を眺める行事です。月見団子は、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では団子を平らにして真ん中をへこませたへそもちをあんと一緒に食べるそうです。</p> <p>～ さんま ～</p> <p>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EPA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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p><b>さんまごはん</b></p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <p>米 …………… 2合                  さんま …………… 2尾                  片栗粉 …………… 適量                  揚げ油 …………… 適量</p> <p>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</p> <p>【作り方】</p> <p>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入れて混ぜ合わせる。</p>
5	月	ごはん 牛乳 魚と野菜のみそマヨ焼き かきたま汁 くだもの(冷凍みかん)	654	25.2	
6	火	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 中華サラダ	591	21.8	
7	水	豚丼 牛乳 みそ汁 くだもの(梨)	688	22.2	
8	木	スパゲッティナポリタン 牛乳 パリパリサラダ パインケーキ	657	22.2	
9	金	【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	
12	月	【十五夜(10日)】 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	622	25.3	
13	火	ごまビスキュイパン 牛乳 ポトフ 野菜のカレー風味	599	23.4	
14	水	ジャージャー麺 牛乳 ビーンズポテト	630	25.3	
15	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜の梅おかか和え めかたま汁	660	27.1	
16	金	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの(りんご)	602	19.2	
20	火	チーズチリドッグ 牛乳 ABCスープ ヨーグルト	618	26.3	
21	水	油淋鶏丼 牛乳 中華風卵スープ	645	24.4	
22	木	子ぎつねごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 呉汁	593	27.2	
26	月	ビビンバ 牛乳 トックスープ くだもの(ぶどう)	577	20.1	
27	火	鮭茶漬 牛乳 肉じゃが くだもの(冷凍みかん)	612	21.4	
28	水	ソース焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 フルーツ白玉	593	20.0	
29	木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 野菜の磯和え 田舎汁	578	23.9	
30	金	セルフフィッシュサンド 牛乳 リボンパスタのスープ	577	25.3	

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		618	23.2	22.4	2.3	317	1.9	228	0.34	0.50	25	4.0	81

(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。