








# 9月分給食献立表



目標 生活リズムを整えよう

大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	始業式			<p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年も残暑が厳しいことが予想されているとともに、9月は夏の疲れが出やすい時期です。好き嫌いせず、色々な食べ物から栄養をとって、心と体の健康を守っていきましょう。</p> <p><b>9月の献立から</b></p> <p>&lt;8日 菊花おひたし(9日 重陽の節句)&gt; 9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる五節句(五節供)のひとつです。この日は菊酒を飲んだり、菊の花を食べたりして、病気や災いなどの邪気(じゃき)を払い、長寿を願う風習があります。給食では、菊の花を入れたおひたしで、みなさんの健康をお祈りしたいと思います。</p> <p>&lt;29日 お月見団子(十五夜)&gt; 十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで、「中秋の名月」とも呼ばれるこの日の月は一年のうちで一番美しく見えるため、昔からススキを飾り、お団子や里芋などをお供えて月を眺めてきました。今年の十五夜は9月29日です。給食では白玉を使ったデザート「お月見団子」を作ります。当日の夜は、きれいなお月様がみられますように…★</p>  <p><b>生活リズムを整えるために・・・</b></p> <p>夏休みに夜更かしや朝寝坊をしてしまった人はいませんか? 毎日を元気に過ごすためのカギは、規則正しい生活リズムを早く取り戻すことです。自分にできることから取り組んでいきましょう。</p> <p><b>朝は同じ時間に起きる</b>      <b>起きたら朝の光を浴びる</b>      <b>一日三食を食べる</b>      <b>日中は活動的に過ごす</b></p>     <p>9月の献立から、「さんまごはん」のレシピを御紹介します。おにぎりにしても美味しく食べられるので、朝ごはんなどにもおすすめです!</p> <p>～さんまごはん～ &lt;材料&gt; (作りやすい分量 4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 … 2合</li> <li>・さんま … 2尾</li> <li>・片栗粉 … 適量</li> <li>・揚げ油 … 適量</li> <li>・しょうが … 1片</li> </ul> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さとう … 大さじ2</li> <li>・しょうゆ … 大さじ1.5</li> <li>・みりん … 小さじ1</li> <li>・白いりごま … 小さじ2</li> </ul> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米を炊く。</li> <li>② さんまはおろして、短冊に切る。</li> <li>③ しょうがはすりおろす。</li> <li>④ ごまはからいりする。</li> <li>⑤ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。</li> <li>⑥ Aを合わせて加熱し、④を加えてたれを作る。</li> <li>⑦ ⑤に⑥を絡めて、炊き上がったごはん混ぜ合わせる。</li> </ol> <p>&lt;保護者の皆様へ&gt; このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお祈りいたします。</p>
4	月	カレーライス 牛乳 押し麦入り野菜スープ	622	22.1	
5	火	豚キムチ丼 牛乳 切干大根ナムル くだもの	594	21.5	
6	水	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の揚げ煮 青菜と卵のスープ	623	23.8	
7	木	セサミハニートースト 牛乳 豆とマカロニのトマトシチュー レモンマリネ	614	23.5	
8	金	さんまごはん 牛乳 菊花おひたし すまし汁	598	22.9	
11	月	スパゲティきのこミートソース 牛乳 ゆで野菜ごまソース くだもの	568	24.0	
12	火	ごはん 牛乳 なめたけ 肉じゃが煮 ツナと野菜のみそドレ和え	600	22.4	
13	水	ひじきおこわ 牛乳 揚げ魚のみそだれ 沢煮椀	594	26.5	
14	木	ツナポテトドッグ 牛乳 かぶのクリームスープ くだもの	653	24.8	
15	金	鯛めし 牛乳 鯛のかま塩焼き 野菜のごま酢和え あおさ汁	552	31.0	
18	月	敬老の日			
19	火	油麩丼 牛乳 おくずかけ	552	21.6	
20	水	豆そぼろごはん 牛乳 ししゃものごま揚げ 田舎汁	553	23.7	
21	木	ツナピザトースト 牛乳 姫とうがんのポトフ くだもの	576	25.3	
22	金	小松菜チャーハン 牛乳 いかのピリ辛揚げ マロニーと卵のスープ	571	23.5	
25	月	もぶりごはん 牛乳 もずく入り卵焼き 呉汁	557	25.6	
26	火	セルフフィッシュサンド 牛乳 リボンパスタのスープ	563	25.7	
27	水	豚肉のねぎ塩丼 牛乳 豆腐スープ オレンジゼリー	546	20.7	
28	木	ジャージャー麺 牛乳 青のりビーンズポテト	558	24.3	
29	金	きのこごはん 牛乳 鶏のねぎ照り焼き 野菜の昆布和え お月見団子	602	24.1	

(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。