

令和6年度



9月分給食献立表



大田区立久原小学校

日 に ち	曜 日	献 立	栄 養 量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	食育だより
2	月	始業式			夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、有意義な夏休みを過ごせたでしょうか。暦の上では秋を迎える9月ですが、残暑が厳しく、夏の疲れも出やすい時期です。ぜひ色々な食べ物から栄養をとり、心と体の健康を守っていきましょう。 9月の献立から ＜9日 菊花おひたし＞ 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、病気を災いなどの邪気（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。 ＜17日 月見ゼリー＞ 十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことです。「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17日です。給食では、黄桃を月に見立てた「月見ゼリー」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…★ 生活リズムを整えるために・・・ 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。 学校がある日も学校がない日もなるべく同じ時間に起きるようにしてみよう。 朝・昼・夜ごはんをバランスよく食べよう。おやつは食べすぎないことが大切です。 朝起きたらカーテンや窓を開けよう。太陽の光を浴びることで、眠っていた体が目覚めます。 日中は元気に体を動かそう。夜にぐっすり寝ることができると、朝の目覚めも良くなります。 9月の献立から、「野菜のカレー風味」のレシピを御紹介します。カレー粉のおかげで、野菜が苦手という人にも食べやすい一品です。ぜひ御家庭で作ってみてください。 ～野菜のカレー風味～ ＜材料＞（作りやすい分量 4人分） ・にんじん … 20g（せん切りにする） ・もやし … 160g ・きゅうり … 60g（せん切りにする） ・カレー粉 … 小さじ1／2 A ・油 … 小さじ1 ・酢 … 小さじ1／2 ・しょうゆ … 小さじ1強 ・塩 … 少々 ・砂糖 … 小さじ1 ・粉辛子 … 少々 ＜作り方＞ ① カレー粉を加えたお湯で野菜をゆでる。水出し、水気をしぼる。 ② Aの調味料を合わせて加熱し、粗熱をとる。 ③ ①と②を和える。
3	火	カレーライス 牛乳 ツナサラダ くだもの	664	22.1	
4	水	こぎつね昆布ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ 田舎汁	600	25.8	
5	木	豚丼 牛乳 かきたま汁 くだもの	662	23.7	
6	金	ごまトースト 牛乳 豆とマカロニのトマトシチュー レモンマリネ	607	22.7	
9	月	さんまごはん 牛乳 菊花おひたし すまし汁	593	22.8	
10	火	スパゲティきのこミートソース 牛乳 海藻サラダ くだもの	575	23.9	
11	水	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜の磯和え むらくも汁	606	27.2	
12	木	ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 肉じゃがが煮 ツナと野菜のみそドレ和え	598	22.8	
13	金	カレーパン 牛乳 ポトフ くだもの	620	26.4	
17	火	豚肉とごぼうの卵とじ丼 牛乳 あおさ汁 月見ゼリー	621	23.5	
18	水	もちきびごはん 牛乳 鶏肉のねぎ照り焼き 野菜のごま和え 豚汁	596	25.4	
19	木	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	557	26.3	
20	金	ジャージャー麺 牛乳 のり塩ビーンズポテト	571	24.3	
24	火	豚キムチ丼 牛乳 春雨と卵のスープ アップルゼリー	634	22.7	
25	水	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 五目きんぴら みそ汁	617	27.7	
26	木	レモンシュガートースト 牛乳 豆乳入りいかクリームスープ 野菜のカレー風味	560	22.4	
27	金	鯛めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 油揚げと春雨の和え物	588	24.7	
30	月	ごはん 牛乳 ふくさ卵 野菜の昆布和え 呉汁	577	23.4	

＜保護者の皆様へ＞

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くと幸いです。よろしくお願いいたします。

（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。



9月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
3 火	カレーライス	○	ぶたにく、シュレッドチーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん
	ツナサラダ		ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ
	くだもの				れいとうみかん
4 水	こぎつねこんぶごはん	○	とりにく、きざみこんぶ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、さやいんげん
	ししゃものごまフライ		ししゃも	こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、しろいりごま、あげあぶら	
	いなかじる		とうふ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
5 木	ぶたどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	たまねぎ、こまつな
	かきたまじる		とりにく、とうふ、わかめ、たまご	でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	くだもの				なし
6 金	ごまトースト	○		しょくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、さとう	
	まめとマカロニのトマトシチュー		ぶたにく、ひよこまめ、シュレッドチーズ	あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマトかん、パセリ
	レモンマリネ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
9 月	さんまごはん	○	さんま	こめ、むぎ、でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが、ぼんのうねぎ
	きっかおひたし			さとう	もやし、にんじん、こまつな、きくのり
	ずましじる		とりにく、かまぼこ、とうふ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
10 火	スパゲティきのこミートソース	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ホールトマトかん、パセリ
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう、ごまあぶら、しろいりごま	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン
	くだもの				りんご
11 水	ごはん	○		こめ	
	さかなのごまみそやき		さば、しろみそ、あかみそ	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	
	やさいのいそあえ		きざみのり		キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
12 木	むらくもじる	○	とりにく、とうふ、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
	ごはん			こめ	
	のりとひじきのつくだに		もみのり、ほしひじき	さとう、みずあめ	
13 金	にくじゃがに	○	ぶたにく、こうやどうふ	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん
	ツナとやさいのみそドレあえ		ツナかん、しろみそ	サラダあぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし
17 火	カレーパン	○	とりにく、だいず	ミルクパン、あぶら、ソフトパンこ、こむぎこ、あげあぶら	にんじん、たまねぎ
	ポトフ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
	くだもの				りんご
18 水	ぶたにくとごぼうのたまごとじどん	○	ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、ごぼう、こまつな
	あおさじる		とりにく、とうふ、あおさ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	つきみゼリー		にゅうさんきんいんりょう、こなかんでん	さとう	おうとうかん
19 木	もちきびごはん	○		こめ、もちきび	
	とりにくのねぎでりやき		とりにく	さとう、あぶら	ねぎ
	やさいのごまあえ		さとう、しろねりごま、しろすりごま		にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
20 金	とんじる	○	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	ごまあぶら、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ
	くろざとうパン			くろざとうパン	
	さかなのパンこやき		ホキ、こなチーズ	こむぎこ、あぶら、ソフトパンこ	にんにく、パセリ
21 土	コーンサラダ	○		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	ミネストローネ		ぶたにく、ひよこまめ	じゃがいも、マカロニ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、こまつな
24 火	ジャージャーめん	○	ぶたにく	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり
	のりしおビーンズポテト		だいず、あおのり	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん	
25 水	ぶたキムチどん	○	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんにく、たまねぎ、はくさいキムチづけ、はくさい、にら
	はるさめとたまごのスープ		とりにく、たまご、わかめ	ごまあぶら、はるさめ、でんぶん、しろいりごま	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	アップルゼリー		こなかんでん	さとう	りんごジュース
26 木	ごはん	○		こめ	
	さかなのたつたあげ		さけ	でんぶん、あげあぶら	しょうが
	ごもくきんぴら		ぶたにく	ごまあぶら、いとこんにやく、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん
27 金	みそしる	○	とうふ、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	キャベツ、ねぎ、こまつな
	レモンシュガートースト			しょくパン、バター、あぶら、グラニューとう	レモンじる
	とうにゅういりいかクリームスープ		とりにく、いか、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、パセリ
28 土	やさいのカレーふうみ	○		あぶら、さとう	にんじん、もやし、きゅうり
	たいめし		たい	こめ、むぎ、さとう	にんじん、たけのこ
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく、だいず	あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな
29 日	あぶらあげとはるさめのあえもの	○	あぶらあげ	はるさめ、ごまあぶら、さとう、しろすりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん
	ごはん			こめ	
	ふくさたまご		ぶたにく、ほしひじき、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ
30 月	やさいのこんぶあえ	○	しおこんぶ	ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな