



# 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
2	火	チキンカレーライス 牛乳 ツナサラダ くだもの	609	20.3
3	水	豚肉と野菜の生姜炒め丼 牛乳 みそ汁 ぶどうゼリー	607	23.0
4	木	ごまトースト 牛乳 豆とマカロニのトマトシチュー キャロットドレッシングサラダ	588	22.6
5	金	切干大根ごはん 牛乳 ししやものごまフライ 豚汁	593	25.5
8	月	ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 鶏肉と高野豆腐のうま煮 ちくわと野菜のみそドレ和え	568	23.8
9	火	さんまごはん 牛乳 菊花入りおかか和え すまし汁	596	22.6
10	水	豚キムチ丼 牛乳 卵とわかめのスープ くだもの	586	24.0
11	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	564	22.6
12	金	麦ごはん 牛乳 揚げ魚のみそだれ 野菜のごま和え 沢煮椀	579	24.0
16	火	高野豆腐の肉みそ丼 牛乳 めかたま汁 くだもの	593	25.5
17	水	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 揚げ魚のネギソースがけ さつま汁	637	27.7
18	木	黒砂糖パン 牛乳 ひじきとチーズのオムレツ コーンサラダ ひよこ豆のカレースープ	567	23.4
19	金	麦ごはん 牛乳 魚の南部焼き 春雨の炒め物 みそ汁	569	27.8
20	土	スパゲティきのこミートソース 牛乳 パリパリ海藻サラダ くだもの	579	23.8
24	水	親子丼 牛乳 呉汁 アップルゼリー	624	26.2
25	木	カレーミートドッグ 牛乳 洋風卵スープ くだもの	581	25.4
26	金	鯛めし 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のごま酢和え	568	24.4
29	月	ツナピラフ 牛乳 豚肉とチーズの包み揚げ ABCスープ	667	25.3
30	火	あんかけ焼きそば 牛乳 きゅうりの中華風味 カレービーンズポテト	593	25.1

食育だより

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、自分の体を自分で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）の一つです。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ます。



## 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。自分ができることから取り組んでいきましょう。

夜は早めに寝る



朝ごはんをよく かんで食べる



朝起きたときに 日光を浴びる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が出て、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## 給食レシピ紹介！

愛媛県は真鯛の養殖量の日本一を誇り、そのうちの3割近くが愛南町というところで育てられています。9月26日、5年生は社会科の学習で水産業や愛南町について学びます。そこで、当日の給食では、愛南町から特別に届けていただいた真鯛を使って鯛めしを作ります。

### ～鯛めし～

<材料>（作りやすい分量）

- ・米…2合
- A〔・塩…小さじ1/5                   ・しょうゆ…小さじ1〕
- ・真鯛（角切り）…130g
- ・にんじん（せん）…40g           ・たけのこ（せん）…30g
- B〔・砂糖…大さじ1弱           ・みりん…小さじ1〕
- ・うすくちしょうゆ…小さじ2

<作り方>

- ①真鯛、野菜をそれぞれ切っておく。
- ②真鯛を250℃のオーブンで10分程度焼く。焼いた真鯛、Aの調味料を加えて米を炊く。
- ③にんじん、たけのこをBの調味料と水（分量外）で煮る。
- ④ごはんが炊けたら③の具を混ぜる。

<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けますと幸いです。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
2 火	チキンカレーライス		とりにく、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、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん、たまねぎ
	くだもの				なし
3 水	ぶたにくとやさいのしょうがいためどん	○	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しろいりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな
	みそしる		とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、ねぎ
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース
4 木	ごまトースト			しよくパン、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、ひよこめ	あぶら、さとう、こむぎこ、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルームみずに、ホールトマトかん、パセリ
	キャロットドレッシングサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん、にんにく、パセリ
5 金	きりほしだいこんごはん		とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	きりほしだいこん、にんじん、こまつな
	ししやものごまフライ	○	ししやも	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	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
8 月	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	
	とりにくとこうやどうふのうまに	○	とりにく、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、ねぎ、こまつな
9 火	ちくわとやさいのみそドレあえ		やきちくわ、しろみそ	あぶら、ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし
	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、ぼんのおねぎ
	きついかいおおかあえ		かつおぶし	じゃがいも、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、きくのり
10 水	ずましじる		とりにく、かまぼこ、とうふ、わかめ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	ぶたキムチどん	○	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチづけ、もやし、にら
	たまごとわかめのスープ		とりにく、たまご、わかめ	あぶら、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
11 木	くだもの				りんご
	レモンシュガートースト			しよくパン、バター、あぶら、グラニューとう	レモンじる
	とうにゆういりいかクリームスープ	○	とりにく、いか、ぎゅうにゆう、とうにゆう、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
12 金	やさいのカレーふうみ			あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり
	むぎごはん			こめ、むぎ	
	あげざかなのみそだれがけ	○	ホキ、あかみそ、しろみそ	でんぶん、あげあぶら、さとう	
16 火	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
	さわにわん		ぶたにく、あぶらあげ	でんぶん	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
	こうやどうふのくみそどん	○	ぶたにく、だいた、こうやどうふ、あかみそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこみずに、ほししいたけ、もやし、きゅうり
17 水	めかたまじる		とりにく、たまご、めかぶわかめ	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、なましいたけ、ねぎ
	くだもの				りんご
	ぶたにくとごぼうのごはん	○	ぶたにく、きざみこんぶ	こめ、むぎ、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
18 木	あげざかなのネギソースがけ		まあじ	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう、ごまあぶら	ねぎ
	さつまじる		とりにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな
	くらざとうパン			くらざとうパン	
19 金	ひじきとチーズのオムレツ	○	ほしひじき、ダイスチーズ、なまクリーム、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンかん
	ひよこめのカレースープ		とりにく、ひよこめ	あぶら、シュエルマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ
20 土	むぎごはん			こめ、むぎ	
	さかなのなんぶやき	○	なまざけ	ごまあぶら、しろすりごま、しろいりごま	しょうが
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
24 水	みそしる		あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、こまつな
	スパゲティきのこミートソース	○	ぶたにく、だいた、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
	パリパリかいそうサラダ		かいそうミックス	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、しろいりごま、あげあぶら、わんたんのかわ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーンかん
25 木	くだもの				きよほう
	おやごどん	○	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、こまつな
	ごじる		ぶたにく、だいた、とうにゆう、あかみそ、しろみそ	あぶら、じゃがいも	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
26 金	アップルゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース
	カレーミートドッグ	○	ぶたにく、だいた、シュレッドチーズ	ショートニングパン、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	ようふうたまごスープ		とりにく、たまご	じゃがいも、でんぶん	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
29 月	くだもの				みかん
	たいめし	○	まだい	こめ、むぎ、さとう	にんじん、たけのこみずに
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく	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
30 火	ツナとやさいのごまあえ		ツナかん	さとう、しろすりごま、ごまあぶら	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり
	ツナピラフ	○	ツナかん	こめ、むぎ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン
	ぶたにくとチーズのつつみあげ		ぶたにく、だいた、シュレッドチーズ	ぎょうざのかわ、あぶら、さとう、こむぎこ、あげあぶら	しょうが、たまねぎ
30 火	エビーシースープ		とりにく	マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな
	あんかけやきそば	○	ぶたにく、あぶらあげ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンツァイ
	きゅうりのちゅうかふうみ			さとう、ごまあぶら、しろすりごま、しろいりごま	きゅうり
カレービーンズポテト		だいた	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん		