



# 9月給食献立表



目標 食後は休養をとろう

おたより 大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより										
				エネルギー	たんぱく質											
3	火	○	ハヤシライス マセドアンサラダ くだもの(冷凍みかん)	kcal	g	<p>夏休みが終わり、二学期がスタートしました。休み明けは、朝起きることができなかつたり、何となく体がだるかつたり、食欲がわかなくなつたりと、体の不調を訴える人が多くなります。9月はまだまだ夏の暑さが続きます。運動会の練習も始まり、体の疲れがたまりやすい時期です。こまめな水分補給を忘れずに、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事と体を労り、元気に毎日を過ごしましょう。</p> <p>～十五夜～</p> <p>旧暦の8月15日と9月13日の夜は、それぞれ十五夜と十三夜と呼ばれています。古くからお月見をして美しい満月を楽しみ、豊作祈願や秋の収穫を感謝する習わしがあります。お月見には、だんごやすずき、様々な秋の収穫物をお供えします。十五夜には里芋、十三夜には豆を供えることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」とも言われています。</p> <p>今年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です。十五夜の給食では、お月見団子にちなんで手作りのごま団子を出します。収穫された食べ物や収穫に関わった方々に感謝する心もち、味わっていただきます。</p> <p>～今月の献立紹介～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9日 重陽(ちょうよう)の節句献立 9月9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句と並び、五節句の一つです。古くは中国から伝わったもので、奇数は縁起の良い数と考えられ、その奇数が連なる日をお祝いしたのが始まりとされています。この日には、菊の花を浮かべたお酒を飲み、不老長寿を願う習わしがあることから「菊の節句」とも呼ばれます。また、栗や秋なすを食べる風習もあります。給食では、菊花を散らしたおひたしを出します。</li> <li>18日 世界の料理：ブラジル 今月は大田区にブラジルの男子バレーボールチームが訪れます。それにちなみ、パステウという揚げ餃子に似たブラジル料理と、ブラジル風コールスローを提供します。</li> <li>27日 とうきょう元気農場：冬瓜 この日は、とうきょう元気農場で採れた新鮮な冬瓜が届きます。旬の冬瓜を味わって食べましょう。</li> </ul> <p>～人気献立のレシピ紹介～</p> <p><b>さんまの筒煮</b></p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さんま(1/2・筒)……4尾</li> <li>昆布……4g</li> <li>しょうが(薄切り)……4g</li> <li>しょうゆ……大さじ1強</li> <li>砂糖……大さじ2弱</li> <li>水……150cc</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>調味料を一煮立ちさせる。</li> <li>昆布を敷き、さんま・しょうがを並べ、落し蓋をして弱火で煮る。</li> </ol> <p>※梅干しを少し加えると、さっぱりとしておいしくできます。</p>										
4	水	○	焼きそば ならたまスープ カラフルビーンズ	665	19.8											
5	木	○	メープルシロップトースト サーモンのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	603	26.2											
6	金	○	ごま入りわかめごはん きびなごのから揚げ 麸入り肉じゃが煮	628	23.4											
9	月	○	玄米ごまごはん 鮭のさざれ焼き 菊花おひたし けんちん汁	617	23.1											
10	火	○	黒砂糖パン チーズ入りオムレツ 粉ふきいも マカロニスープ	647	27.1											
11	水	○	キャロットライスサラダ 白菜とベーコンのサラダ くだもの(りんご)	632	28.3											
12	木	○	そぼろごはん ぶどう豆 みそ汁 くだもの(冷凍みかん)	652	20.3											
13	金	○	五目うどん もやし酢醤油かけ ごま団子	626	27.0											
17	火	○	玄米ごはん 鯖の文化干し ごまあえ さつま汁	624	21.2											
18	水	○	コーンピラフ パステウ ブラジル風コールスロー	669	25.9											
19	木	○	チリドッグ 温野菜サラダ コーンスープ	636	19.4											
20	金	○	カツカレーライス 福神漬 じゃこわかめサラダ くだもの(みかん)	615	23.1											
25	水	○	スパゲッティ大豆入りミートソース ごぼうサラダ くだもの(梨)	735	26.3											
26	木	○	丸パン ひじきのコロケック ボイルキャベツ ひよこ豆入りトマトスープ	634	24.2											
27	金	○	きんぴらごはん 鶏肉の塩麹焼き 糸寒天のごま酢あえ 冬瓜のみそ汁	646	22.0											
30	月	○	さつまいもごはん さんまの筒煮 磯あえ 沢煮椀	648	27.1											
30	月	○	さつまいもごはん さんまの筒煮 磯あえ 沢煮椀	649	26.1											
1日あたりの平均栄養価				エネルギー	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
				kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
				643	24.1	23.2	2.6	345	2.1	260	0.43	0.56	34	5.2	94	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。