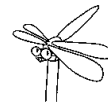




9月給食献立表



目標 食後は休養をとろう

おたくりつごまごだいししょうがっこう
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 kcal | たんぱく質 g | |
| 1 | 火 | ○ | あしたば 明日葉ビスキュイパン コーンサラダ カレースープ | 607 | 21.5 | <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、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で体を労り、元気に毎日を過ごしましょう。</p> <p>～旬の食材：さんま・きのこ～ </p> <p>旬とは、他の時期と比べると栄養価が高く、新鮮な食材が多く出回るため、安く買うことができる時期です。さらに味も美味しくなるといわれています。</p> <p>秋が旬の食材には、さんまやきのこがあります。さんまには、ビタミンD・E・B群、DHAやEPAと呼ばれる必須脂肪酸も含まれます。きのこには食物繊維が豊富に含まれ、ビタミンD・B群やミネラルも含まれています。</p> <p>給食ではほかにも秋が旬の食材をたくさん使っています。秋の味覚を楽しみましょう。</p> |
| 2 | 水 | ○ | はいが 胚芽ごはん 魚のごまみそ焼き まりぼしだいこん 切干大根の煮物 五目汁 | 611 | 27.6 | |
| 3 | 木 | ○ | ハヤシライス マセドアンサラダ くだもの(冷凍みかん) | 665 | 19.8 | |
| 4 | 金 | ○ | パエリア トルティーシャ 野菜スープ | 590 | 26.4 | |
| 7 | 月 | ○ | ぶた 豚キムチ丼 ごぼうのから揚げ マロニースープ | 614 | 21.2 | <p>～今月の献立紹介～ </p> <p>・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ぶ、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。</p> <p>・18日 世界の料理：プエルトリコ モフォンゴとは、青バナナを使って作られる料理で、味わいはさつまいもやじゃがいもに似ているそうです。給食ではさつまいもを使い、コロッケにアレンジしました。</p> <p>・25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。</p> |
| 8 | 火 | ○ | じゃーじゃー 麺 わかめスープ キャンディポテト | 698 | 19.7 | |
| 9 | 水 | ○ | げんまい 玄米ごまごはん 鮭のさざれ焼き 菊花おひたし かまぼこのすまし汁 *行事食：重陽の節句* | 623 | 28.3 | |
| 10 | 木 | ○ | ピザトースト ウィンナー入りポトフ フルーツポンチ | 642 | 24.8 | |
| 11 | 金 | ○ | ひたし豆ごはん 魚の竜田揚げ 干草煮 | 620 | 27.4 | |
| 14 | 月 | ○ | ごはん 焼き魚 からしあえ ごまけんちん汁 | 599 | 26.8 | |
| 15 | 火 | ○ | くろざとう 黒砂糖パン ホワイトシチュー フレンチサラダ | 604 | 21.4 | |
| 16 | 水 | ○ | カレーうどん たこべったん くだもの(巨峰) | 684 | 24.4 | |
| 17 | 木 | ○ | きのこごはん きびなごのから揚げ 麩入り肉じゃが煮 | 631 | 27.6 | |
| 18 | 金 | ○ | アロス・コン・セボーリヤ モフォンゴ風コロッケ アスパラとツナのサラダ *世界の料理：プエルトリコ* | 718 | 20.4 | |
| 23 | 水 | ○ | スパゲッティきのこソース 昆布サラダ くだもの(梨) | 622 | 25.5 | <p>今月の献立から レシピ紹介</p> <p>魚のさざれ焼き 材料 分量(4人分)</p> <p>生鮭 …… 4切 塩 …… 少々 こしょう … 少々 白ワイン … 小さじ1</p> <p>マヨネーズ … 大さじ3 生パン粉 …… 大さじ3 パセリ(缶) … 適量</p> <p><作り方> ①魚に塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。 ②天板にクッキングシートを敷き、魚を並べる。 ③魚にマヨネーズを塗り付け、上からパン粉とパセリをまぶす。 ④180℃で予熱したオーブンで15分程度魚に火が通るまで焼く。 ※魚をフライパンに並べ、ふたをして蒸すようにして火を通し、仕上げにトースターで焼き色をつける方法でもおいしくできます。</p> |
| 24 | 木 | ○ | コッペパン チーズ入りオムレツ 粉ふきいも マカロニスープ | 603 | 28.2 | |
| 25 | 金 | ○ | わかめごはん 鶏肉の塩麹焼き 糸寒天のごま酢あえ 冬瓜のみそ汁 *とうきょう元気農場：冬瓜* | 602 | 24.8 | |
| 28 | 月 | ○ | チャーハン 大豆と小魚の変わり揚げ たまごスープ | 638 | 25.8 | |
| 29 | 火 | ○ | チキンカツバーガー コーンスープ くだもの(みかん) | 641 | 27.9 | |
| 30 | 水 | ○ | さつまいもごはん さんまの筒煮 沢煮椀 | 633 | 24.3 | |

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 ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | マグネシウム mg | 亜鉛 mg |
|-------------|------------|---------|------|----------------|----------|------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------|--------|-----------|-------|
| | | 632 | 24.7 | 22.0 | 2.3 | 339 | 2.0 | 244 | 0.43 | 0.56 | 32 | 4.9 | 87 |

(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。