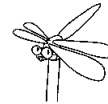




9月給食献立表



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	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
2	木	ハヤシライス カラフルサラダ くだもの(冷凍みかん)	671	20.1	<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元気に毎日をご過ごしましょう。</p> <p>～十五夜～</p> <p>旧暦の8月15日の夜は、十五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、だんごやすき、様々な秋の収穫物をお供えします。十五夜には里芋を供えることから、「芋名月」とも言われています。</p> <p>今年の十五夜は9月21日です。十五夜の給食では、月見団子を出します。収穫された食べ物や収穫にかかわった方々に感謝する心もち、味わっていただきましょう。</p>
3	金	カレーピラフ 白身魚のラビゴットソース チキンヌードルスープ	653	27.1	
6	月	ごまトースト ホワイトシチュー カリカリ油揚げのサラダ	666	23.2	
7	火	麻婆茄子丼 ユーミータン くだもの(梨) *季節の献立：白露*	634	21.3	
8	水	焼きカレーパン ポトフ くだもの(オレンジ)	625	23.7	
9	木	あずきごはん 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*	616	27.9	
10	金	ごはん のりの佃煮 ふくさたまご 貝汁	633	27.8	<p>～今月の献立紹介～</p> <p>・7日 季節の献立：白露</p> <p>この日は暦の上では「白露(はくろ)」と呼ばれる日で、この時期からだんだんと秋の気配が深まっていくといわれています。夏から秋が旬のなすや梨を使った給食で、季節の移り変わりを感じてください。</p>
13	月	豚キムチ丼 きなこ豆 マロニースープ	655	26.4	<p>・9日 重陽(ちょうよう)の節句献立</p> <p>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。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。給食では菊花を散らしたおひたしを出します。</p>
14	火	ジャージャー麺 キャンディポテト	689	19.1	<p>・21日 郷土料理献立：山形県</p> <p>芋煮は里芋を使った鍋料理です。河原などの野外で家族や友人が集まって芋煮を作る「芋煮会」が有名です。この日は十五夜の月見団子と一緒に、美味しい秋を味わいましょう。</p>
15	水	ひたし豆ごはん 魚の竜田揚げ 冬瓜のそぼろ煮 *とうきょう元気農場：冬瓜①*	683	29.0	<p>・15・24日 とうきょう元気農場：冬瓜①と②</p> <p>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>
16	木	きんぴらサンド コーンシチュー くだもの(梨)	602	22.4	<p>・29日 世界の料理：マレーシア</p> <p>ミーゴレンは甘辛い味付けの焼きそばに似た料理です。ピサンゴレンはバナナを揚げて作るデザートです。</p>
17	金	ごはん 魚の三味焼き 切干大根の煮物 めかたま汁	661	29.1	<p>きなこ豆</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の献立からレシピ紹介</p> </div>
21	火	玄米ごまごはん 芋煮 焼きししゃも 月見団子 *行事食：十五夜* *郷土料理献立：山形県*	650	23.3	<p>材料分量(4人分)</p> <p>大豆(乾) …… 60g 片栗粉 …… 適量 揚げ油 …… 適量 きなこ …… 大さじ1 粉砂糖 …… 小さじ2</p> <p><作り方></p> <p>①乾燥大豆を茹でて戻しておく(水煮などを使っても良い)。 ②大豆が柔らかくなったら水気をよく切り片栗粉をまぶし、油(180℃～200℃)で色が変わるまでカリッと揚げる。 ③きなこ粉砂糖を揚げた大豆にまぶして完成。</p>
22	水	ペンネ アラビアータ さつまいものサラダ くだもの(りんご)	618	22.2	<p>大豆をたくさん使ったメニューです。デザート感覚で食べられます。</p>
24	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②*	600	24.6	<p>配慮する栄養素</p>
27	月	ぶどうパン マカロニグラタン 白菜とコーンのスープ くだもの(みかん)	635	24.2	
28	火	きのこごはん 豚肉とさつまいものごまみそあえ 根菜汁	631	21.4	
29	水	ミーゴレン カレースープ ピサンゴレン *世界の料理：マレーシア*	630	23.3	
30	木	さつまいもごはん さんまの筒煮 沢煮椀	642	24.5	

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 ₁	ビタミンB ₂	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
	642	24.2	21.8	2.1	335	2.0	261	0.41	0.55	28	5.2	90	2.9

(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。