



# 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																																	
2	金	○	カレーピラフ ブロッコリーとツナのサラダ トマトスープ	kcal 547	g 20.0	<p>夏休みが終わり、二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、だんごやすずき、様々な秋の収穫物をお供えます。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10日です。十五夜の給食では、白玉団子を提供します。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す。</p>																																
5	月	○	ハヤシライス サウピカンサラダ くだもの(冷凍みかん)	654	19.8																																	
6	火	○	米粉パン 魚のピザ焼き グリーンポテト レタススープ	598	35.5																																	
7	水	○	冷やしサラダうどん いかとコーンのかき揚げ	580	22.8																																	
8	木	○	たれカツ丼 なす炒り のっぺい汁	713	24.6																																	
9	金	○	玄米ごまごはん 芋煮 焼きししゃも 豆腐の白玉団子	693	25.1																																	
12	月	○	麻婆茄子丼 わかめスープ サイダーポンチ	598	17.2																																	
13	火	○	きんぴらサンド カレーポトフ くだもの(巨峰)	581	23.7																																	
14	水	○	わかめごはん 鶏肉の塩麹焼き 糸寒天のごま酢和え 冬瓜のみそ汁	596	24.5																																	
15	木	○	メキシカンライス ビーンズポテト ベーコンとキャベツのスープ	656	20.2																																	
16	金	○	スパゲッティきのこソース バリバリサラダ くだもの(梨)	644	25.9																																	
20	火	○	ココアパン じゃがいものミートグラタン 野菜スープ	603	24.2	<p>冬瓜のそぼろ煮</p> <p>材料分量(4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>油</td><td>適量</td> <td>水</td><td>150cc</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>60g</td> <td>削り節</td><td>4g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>60g</td> <td>砂糖</td><td>小さじ4</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td><td>160g</td> <td>しょうゆ</td><td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td><td>40g</td> <td>塩</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>80g</td> <td>片栗粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>冬瓜</td><td>120g</td> <td>小松菜</td><td>30g</td> </tr> <tr> <td>厚揚げ</td><td>60g</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① にんじん、じゃがいも、冬瓜は厚めのいちよう切り、玉ねぎはスライス、こんにゃくと厚揚げは食べやすい大きさに切る。小松菜は幅2cm程度に刻んでおく。</p> <p>② 油でひき肉を炒め、にんじんから厚揚げまで順に具材を炒めていく。</p> <p>③ 削り節でとった出汁と調味料を加え煮る。</p> <p>④ 片栗粉でとろみを付け、小松菜を加えてひと煮立ちさせたら完成。</p>	油	適量	水	150cc	豚ひき肉	60g	削り節	4g	にんじん	60g	砂糖	小さじ4	玉ねぎ	160g	しょうゆ	大さじ1	こんにゃく	40g	塩	少々	じゃがいも	80g	片栗粉	適量	冬瓜	120g	小松菜	30g	厚揚げ	60g		
油	適量	水	150cc																																			
豚ひき肉	60g	削り節	4g																																			
にんじん	60g	砂糖	小さじ4																																			
玉ねぎ	160g	しょうゆ	大さじ1																																			
こんにゃく	40g	塩	少々																																			
じゃがいも	80g	片栗粉	適量																																			
冬瓜	120g	小松菜	30g																																			
厚揚げ	60g																																					
21	水	○	胚芽ごはん 鮭のさざれ焼き おひたし ごまみそ汁	591	27.0																																	
22	木	○	さつまいもごはん さんまの筒煮 沢煮椀	641	24.3																																	
26	月	○	きのこそぼろ丼 野菜の昆布和え かきたま汁	578	25.5																																	
27	火	○	キムチラーメン 大学いも	616	19.0																																	
28	水	○	ごはん のりの佃煮 ふくさたまご 呉汁	633	27.8																																	
29	木	○	アップルシナモントースト かぶのホワイトシチュー ブロッコリーのクルトンサラダ	678	21.1																																	
30	金	○	ひたし豆ごはん 魚の香味焼き 冬瓜のそぼろ煮	682	30.5																																	

配慮する栄養素

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
	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。