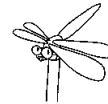




9月給食献立表



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	
			エネルギー	たんぱく質
4月	○	バターライスのクリームソースかけ サウピカンサラダ くだもの(冷凍みかん)	643	19.7
5火	○	カレーピラフ ブロッコリーとツナのサラダ 豆入りトマトスープ	583	21.9
6水	○	鶏ごぼうの中華風おこわ きびなごの南蛮漬け 青菜とえのきのスープ	564	21.4
7木	○	スパゲッティきのこソース グリーンサラダ キャロットゼリー	599	27.2
8金	○	胚芽ごはん 鮭のさざれ焼き 菊花おひたし ごまみそ汁	563	26.7
11月	○	麻婆茄子丼 わかめスープ サイダーボンチ	567	17.6
12火	○	ヨーグルトトースト コーンシチュー すりごまドレッシングサラダ	559	21.0
13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 <i>*とうきょう元気農場：冬瓜①*</i>	577	24.6
14木	○	カレーライス バリバリサラダ くだもの(冷凍みかん)	617	18.2
15金	○	ココアパン ジャがいものミートグラタン 野菜スープ くだもの(梨)	559	24.6
19火	○	明日葉ビスキュイパン ポトフ マカロニとツナのサラダ くだもの(巨峰) <i>*スタンプラリーセレクト献立*</i>	592	21.7
20水	○	ごはん 小松菜のふりかけ ふくさたまご 真汁	606	28.5
21木	○	しらすチーズトースト 豆乳入りミルクスープ カラフルサラダ くだもの(みかん)	591	24.8
22金	○	さつまいもごはん さんまの筒煮 沢煮椀	610	24.1
25月	○	おっきりこみ こんにゃくと野菜の和えもの 南瓜と舞茸のかき揚げ <i>*郷土料理献立：群馬県*</i>	596	23.1
26火	○	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	617	20.9
27水	○	ひたし豆ごはん 魚の香味焼き 冬瓜のそぼろ煮 <i>*とうきょう元気農場：冬瓜②*</i>	642	31.9
28木	○	コッパン チーズ入りオムレツ 粉ふきいも マカロニスープ	555	27.6
29金	○	あぶたま丼 磯香和え ごま団子 <i>*行事食：十五夜*</i>	708	26.8

おたより

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過ごしましょう。

～ 9月1日は「防災の日」～

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



～今月の献立紹介～



・13・27日 とうきょう元気農場：冬瓜①と②
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。冬瓜には水分が豊富に含まれているため、夏の暑い時期にぴったりの野菜です。旬の冬瓜を味わっていただきましょう。

・19日 スタンプラリーセレクト献立
7月に行った給食委員会のスタンプラリーで、抽選に当たった児童が和・洋・中の3種類の献立の中から選んでくれた給食です。

・25日 郷土料理献立：群馬県
群馬県は小麦粉やこんにゃくの生産地として有名です。おっきりこみは、小麦粉と水でこねた生地を幅広に切った麺料理で、生地に切り込みを入れて作ったことが名前の由来になっているそうです。

小松菜のふりかけ

今月の献立からレシピ紹介

材料 分量(4人分)

ごま油	少々	ちりめんじゃこ	大さじ1
鯉節(糸削り)	ふたつまみ	白いりごま	小さじ2
小松菜	2株	しょうゆ	少々
酒	小さじ1	みりん	少々
塩	ひとつまみ		

<作り方>

- ① 小松菜を細かく切る。
- ② ちりめんじゃこかつお節、白いりごまは乾煎りしておく。
- ③ ごま油で①を炒め、しょうゆ、酒、みりん、塩で調味する。
- ④ ②を加えて水分を飛ばして仕上げる。

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 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
	597	23.8	21.9	2.1	342	2.1	278	0.32	0.52	34	5.7	89	2.7

(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。