



9月

給食献立表



目標

食後は休養をとろう

おおたくりつまごめだいにしょうがっこう
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								
			こん 献	だて 立	エネルギー	たんぱく質									
3	火	○	カレーピラフ・ 豆入りトマトスープ	ﾌﾟﾛｯｸﾘｰとﾀﾅのｻﾗﾀﾞ・	583	21.9	夏休みが終わり、二学期がスタートしました。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいられるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムをとりもどしましょう。 じゅうごや 十五夜は 家族でお月見しませんか 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。 今年の十五夜は9月17日、給食では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をもち、味わっていただきます。 こんげつ 今月の献立紹介 4日 13日 27日 群馬県の郷土料理 おっきりこみ とれたての冬瓜を使ったメニュー 冬瓜には水分が豊富に含まれているため、残暑のきびし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。 とうがん に 冬瓜のそぼろ煮 群馬県は小麦粉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。 とうがん に 冬瓜のそぼろ煮 材料（4人分） 油 ……適量 豚ひき肉 ……60g にんじん ……60g 玉ねぎ ……160g こんにやく ……40g じゃがいも ……80g 冬瓜 ……120g 厚揚げ ……60g 水 ……150cc 削り節 ……4g 砂糖 ……小さじ4 しょうゆ ……大さじ1 塩 ……少々 片栗粉 ……適量 小松菜 ……30g 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、こんにや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。 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。 ③ 削り節でとった出汁と調味料を加え煮る。 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。								
4	水	○	わかめごはん 糸寒天のごま酢あえ	魚の竜田あげ・ 冬瓜のみそ汁	610	26.9									
5	木	○	ヨーグルトトースト すりごまドレッシングのサラダ	ｺｰﾝｼﾁｭｰ・	559	21.0									
6	金	○	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｷのｺｰｽｰｽ キャロットゼリー	ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ・	599	27.2									
9	月	○	ごはん・ 菊花おひたし	肉じゃが煮 抹茶ゼリー	622	21.6									
10	火	○	とり 鶏ごぼうの中華風おこわ 青菜とえのきのスープ	きびなごの南蛮漬け・	564	21.4									
11	水	○	カレーライス・ ぐだもの(なし)	ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ・	613	18.0									
12	木	○	しらすチーズトースト カラフルサラダ	とうりゅう 豆乳入りミルクスープ・	569	24.6									
13	金	○	ひたし豆ごはん・ 冬瓜のそぼろ煮	さかな ｺｰﾐﾔ 魚の香味焼き	642	31.9									
17	火	○	ごもく 五目うどん・ ごま団子	もやしの酢醤油かけ・ 行事食：十五夜	622	23.7									
18	水	○	メキシカンライス ベーコンとキャベツのスープ	ﾋｰﾝｽﾞﾎﾂﾃﾄ・	617	20.9									
19	木	○	ココアパン・ 野菜スープ	じゃがいものﾐｰﾄﾞﾗｯｸ・ ぐだもの(冷凍みかん)	590	25.2									
20	金	○	さつま芋ごはん・ 沢煮碗	さんまの筒煮	610	24.1									
24	火	○	まーぼなすどん 麻婆茄子丼・ サイダーポンチ	わかめスープ	567	17.6									
25	水	○	はいが 胚芽ごはん・ おひたし	さけ 鮭のさざれ焼き・ ごまみそ汁	565	27.1									
26	木	○	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽのｸﾘｰﾑｰｽｶｹ・ ぐだもの(巨峰)	ｻｳﾋﾞｶﾝｻﾗﾀﾞ・	647	19.5									
27	金	○	おっきりこみ 郷土料理献立：群馬県	こんにやくと野菜の和えもの 南瓜と舞茸のかき揚げ	596	23.1									
30	月	○	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・ 粉ふきいも	チーズ入りオムレツ・ マカロニスープ	555	27.6									
1日あたりの平均栄養価							配慮する栄養素								
			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
			594	23.5	21.3	2.1	344	2.0	268	0.32	0.51	35	6.9	87	2.6

(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。