

## 9月 こんだて表



目標 【規則正しくゆとりをもって食事をしよう】

\*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

\*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)
2 火	チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	コーンサラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン
	つぶつぶみかんゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,みかん(缶)
3 水	ごまだれ冷やし豚しゃぶうどん	○	豚肉,削り節(だし)	冷凍うどん,油,砂糖,白ねりごま,白すりごま,白いりごま	しょうが,にんじん,キャベツ,レタス,もやし
	大豆と野菜のかき揚げ		大豆	さつまいも,小麦粉,でん粉,油	干しそうめん,ホールコーン,にんじん,たまねぎ
	くだもの(きよほう)				巨峰
4 木	ご飯	○		米,麦	
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖,でん粉	しょうが
	バランスサラダ		干ひじき,油揚げ	こんにゃく,砂糖,油	キャベツ,もやし,にんじん,パリカ,江戸葉
	みそ汁		削り節(だし)		たまねぎ,かぼちゃ,はくさい,万能ねぎ
5 金	豚キムチ丼	○	豚肉	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら,はくさいキムチ漬
	青のりポテト		青のり	じゃがいも	
	マロニースープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	ごま油,マロニー	にんじん,たまねぎ,はくさい,チングンサイ
8 月	しょうゆラーメン	○	豚肉,鳥がら,豚骨	冷凍ラーメン,油,ラード	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,チングンサイ
	肉団子のもち米蒸し		鶏肉(挽肉),豆腐	ごま油,でん粉,もち米	たまねぎ,ねぎ,しょうが
	くだもの(梨)				梨
9 火	ごまご飯	○		米,麦,黒いりごま,白いりごま	
	千草焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),干しそうめん,さやいんげん
	蒸し鶏と菊の和え物		鶏肉	砂糖,ごま油,油	はくさい,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ,干し菊
	みそ汁		削り節(だし),油揚げ,わかめ	じゃがいも	にんじん
	ココアピスキューイン		鶏卵	ミルクパン,バター,砂糖,小麦粉	
10 水	ポトフ	○	鳥がら,豚骨,豚肉	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう,じめじ
	竹輪と海藻のサラダ		海藻サラダ,焼き竹輪	ごま油,油,砂糖,三温糖	キャベツ,たまねぎ,にんじん
	チャーハン		焼き豚	米,麦,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,万能ねぎ
11 木	豆腐と鶏肉のスープ	○	鳥がら,鶏肉,豆腐	ごま油	にんじん,はくさい,にら
	おからドーナツ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳,おから	大豆バター,油,砂糖,小麦粉,粉砂糖	
	ご飯			米,麦	
12 金	揚げ魚の野菜あんかけ	○	もうか,削り節(だし)	でん粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),ピーマン
	スミーダン(中華風コーンスープ)		鶏肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しそうめん,ホールコーン,クリームコーン(缶),ねぎ
	4年生は遠足のため、給食はありません。雨天の場合もお弁当をお願いいたします。				
15月				敬老の日	
16 火	クリームソーススパゲティー	○	鶏肉,鳥がら,豆乳,調理用牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲティー,油,大豆バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
	人参ドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,江戸葉,たまねぎ
	プロッコリーときのこのスープ		鳥がら	ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,マッシュルーム(缶),しめじ,プロッコリー
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシリップ,コーンフレーク,ジュエリーシュガー	みかん(缶),フリーズドライいちご,バナナ
17 水	ミートドリア	○	鶏肉(挽肉),豆乳,鳥がら	米,麦,油,小麦粉,パン粉(乾)	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),しょうが,にんじん,バセリ
	バジルドレッシングサラダ			じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,きゅうり,バジル(乾)
	ハムとキャベツのスープ		鳥がら,ハム	油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,江戸葉
18 木	ご飯	○		米,麦	
	魚の塩麹焼き		もうか	砂糖,ごま油	
	五目きんぴら			ごま油,糸こんにゃく,白いりごま,三温糖	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),さやいんげん
	豚汁		削り節(だし),豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜
19 金	焼肉サンドパン	○	豚肉	コッペパン,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ
	マカロニサラダ		鶏ハム	エッグフリーマヨネーズ,マカロニ	にんじん,たまねぎ,きゅうり
	ジュリエンヌスープ		鳥がら,鶏肉(挽肉)	油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,バセリ

22 月	おやこどん <b>親子丼</b>	○	鶏肉、昆布(だし)、削り節(だし)、鶏卵	米、麦、油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、みつば
	しる <b>みそ汁</b>		削り節(だし)		にんじん、だいこん、なめこ(水煮)、ねぎ、江戸戸葉
	いも <b>芋ようかん</b>		粉寒天、豆乳	さつまいも、三温糖	
23火			しゅうぶん <b>秋分の日</b>		
24水	はん <b>ご飯</b>	○		米、麦	
	にこ <b>煮込みハンバーグ</b>		豚肉(挽肉)、鶏肉(挽肉)、豆乳、鶏卵、鳥がら	油、パン粉(乾燥)、でん粉	たまねぎ、ホールトマト(缶)
	マセドアンサラダ			じゃがいも、油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン
	やさい <b>野菜スープ</b>		鳥がら	油	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、ハリカ、江戸葉
	6年生は、24(水)～26(金)まで移動教室のため給食はありません。				
25木	ウインナーロールトースト	○	ウインナー	食パン	
	パン真揚げパン			食パン油、砂糖、グラニュー糖	
	シーフードサラダ		えび、いか	でん粉、ごま油、砂糖、三温糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん
	スープカレー		鳥がら、鶏肉	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、江戸葉、マッシュルーム(缶)
26金	焼きそば	○	豚肉、いか、青のり	油、蒸し中華めん、でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら
	ツナとチーズの揚げぎょうざ		ツナ缶、ピザ用チーズ	ぎょうざの皮油、エッグフリーマヨネーズ、でん粉小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、だけのこ(水煮)、レモン汁
	じゃが芋と鶏ハムのスープ		鳥がら、鶏ハム	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ
29月	はん <b>ご飯</b>	○		米、麦	
	に <b>サバのみぞ煮</b>		昆布、サバ	砂糖、でん粉	しょうが、ねぎ
	やさい <b>野菜の梅肉和え</b>		削り節(糸削り)	砂糖	にんじん、もやし、はくさい、ほうれんそう、練り梅
	さわにわん <b>沢煮椀</b>		削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、油揚げ	でん粉	にんじん、だいこん、たけのこ(水煮)、ねぎ、チンゲンサイ
30火	カレーチーズトースト(ハーフ)	○	鶏肉(挽肉)、ピザ用チーズ	食パン油、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ
	アップルシナモントースト(ハーフ)			食パン、バター、グラニュー糖、砂糖	りんご、レモン汁
	ポークトマトシチュー		豚肉、鳥がら、生クリーム	油、サラメ、じゃがいも、三温糖、大豆バター、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)
	フレンチサラダ			油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン
*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。 *食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。					1日あたりの平均 エネルギー 653kcal たんぱく質 29.5g

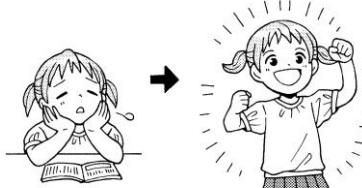


### 重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。



### 夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

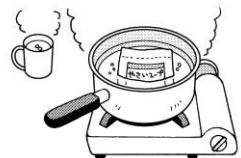
### 9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間が必要となることがあります。そのため、災害時の備蓄は、家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれ自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時に、食事が心配を与えてくれます。

### そな 備ておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができます。また、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



### 非常食を食べる日をつくろう！

非常食を1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



### 生活リズムをとり戻そう！



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

### 体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間よりも長い長い周回のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食事や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

