



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	干しいたけ,ホールコーン,にんじん,たまねぎ
	くだもの(きょうほう)				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,パプリカ,江戸菜
	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,チンゲンサイ
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,チンゲンサイ
	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	< 重陽の節句 > 9月9日は、1月1日・3月3日・5月5日・7月7日を含む五節句のうちの一つで、「菊の節句」とも呼ばれます。古代中国では、奇数は陽起の良い数字とされ、奇数が重なる日は幸が多いと考えられていました。日本に伝わると宮中の儀式にも取り入れられるようになり、菊を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を飲んだりして長寿や無病息災を願ったそうです。				
	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),干しいたけ,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
10水	ココアビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン,バター,砂糖,小麦粉	
	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,しめじ
	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
11木	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
	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
	おからドーナッツ		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	
12金	ご飯	○		米,麦	
	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
	スーミータン(中華風コンスープ)		鶏肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,しょうが,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
	人參ドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,江戸菜,たまねぎ
	フロッコリーときこのスープ		鳥がら	ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,マッシュルーム(缶),しめじ,フロッコリー
	お誕生日パフェ		ホイップクリーム	チョコシロップ,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),大豆,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,パセリ
	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,江戸菜
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,パセリ

22月	親子丼 <small>おやこどん</small>	○	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
	みそ汁 <small>みそしる</small>		削り節(だし)		にんじん、だいこん、なめこ(水煮)、ねぎ、江戸菜
	芋ようかん <small>いもようかん</small>		粉寒天、豆乳	さつまいも、三温糖	
23火	秋分の日 <small>しゅうぶん ひ</small>				
24水	ご飯 <small>ごはん</small>	○		米、麦	
	煮込みハンバーグ <small>にうみはんばーぐ</small>		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 <small>マセドアン</small>			じゃがいも、油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン
	野菜スープ <small>やさいすーぷ</small>		鳥がら	油	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、パプリカ、江戸菜
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	ウィンナーロールトースト	○	ウィンナー	食パン	
	パン耳揚げパン <small>みみあげぱん</small>			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、江戸菜、マッシュルーム(缶)
26金	焼きそば <small>やきそば</small>	○	豚肉、いか、青のり	油、煮し中華めん、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 <small>つなとチーズのあげぎょうざ</small>		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 <small>いもとうらう</small>		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	ご飯 <small>ごはん</small>	○		米、麦	
	サバのみそ煮 <small>さばのみそにう</small>		昆布、サバ	砂糖、でん粉	しょうが、ねぎ
	野菜の梅肉和え <small>やさいのばいにくあえ</small>		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
	沢煮椀 <small>さわにわん</small>		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、だけのこ(水煮)、ねぎ、チンゲンサイ
30火	カレーチーストースト(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、ザラメ、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

給食だより 9月



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く、夏の疲れが残っているようです。この時期にも見られます。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B₁やB₂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とり、元気を取り戻しましょう。

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」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされてきました。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。重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



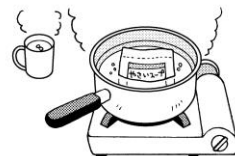
9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



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しましょう。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、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。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。家族それぞれで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も、食事が癒しを与えてくれます。

備えておこう！ 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、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！

非常食を月に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。



体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期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、規則正しい食生活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。

