



9 月 分 給 食 献 立 表



目 標 丁寧の後片付けをしよう

大田区立大森第一小学校

実施 日	曜 日	献立	栄 養 量		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
3	火	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ	kcal 663	g 22.8	2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ったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかつたりと、体の不調を訴える人が多くなります。9月は夏の疲れが出やすいです。生活リズムを整え、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。 ～ トマト ～  赤くて丸いトマト。何でトマトは赤いか知っていますか。それは目立ちたいからです。動物や人に食べてもらい、種をばらまいて、子供や仲間を増やすためだそうです。種が育っていないトマトが緑色なのは「まだ食べられないよ」というサインです。 今月は真っ赤な美味しいトマトを使ったスープを出します。 今月の 献立の 中から トマトと卵のスープ 材料 分量 (4人分) 鶏ガラスープ …………… 2と1/2カップ 鶏肉 …………… 40g たまねぎ …………… 50g トマト …………… 80g しょうゆ …………… 小さじ2/3 塩 …………… 小さじ1/2弱 こしょう …………… 少々 豆腐 …………… 40g かたくり粉 …………… 小さじ1 鶏卵 …………… 1個 しょうが汁 …………… 少量 <作り方> ①トマトは湯むきして種をとり1～2cm程度の角切りにする。玉ねぎは長さ1/2のスライス、豆腐はさいの目に切る。 ②スープを火にかけ、鶏肉、玉ねぎ、トマトを順に入れて煮る。 ③調味して、豆腐を入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④割りほぐした卵を流し入れかきたまにし、しょうが汁を入れて仕上げる。
4	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ふくさ卵焼き みそ汁	602	28.0	
5	木	♪8月誕生会給食♪ ガーリックチーストースト 牛乳 トマトポトフ ツナサラダ	571	26.2	
6	金	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 豆乳プリン	619	23.1	
9	月	玄米ごまごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き 菊花おひたし 根菜汁	557	26.6	
10	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 昆布サラダ くだもの	592	19.1	
11	水	♪9月誕生会給食♪ 黒砂糖パン 牛乳 チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ 白菜と鶏肉のスープ	548	25.1	
12	木	カレー焼きそば 牛乳 卵入りレタススープ シナモンビーンズ	563	25.6	
13	金	きのご飯 牛乳 きびなごの甘酢がらめ 豆豚汁	569	26.3	
17	火	五目うどん 牛乳 磯和え ごま団子	567	25.1	
18	水	チンジャオロース丼 牛乳 トマトと卵のスープ りんごゼリー	596	24.9	
19	木	ごはん 牛乳 かつおのチリソース 春雨の炒め物 みそ汁	579	26.1	
20	金	ピザトースト 牛乳 チキンチャウダー コールスローサラダ	561	23.6	
24	火	麦ごはん なめたけ 牛乳 じゃが芋のうま煮 油揚げ入りごまあえ	588	23.3	
25	水	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ くだもの	612	25.5	
26	木	さんまとなすのから揚げ丼 牛乳 もずくの酢の物 みそけんちん汁	603	20.6	
30	金	きなこ揚げパン 牛乳 ヌードルスoup バランスサラダ	623	23.5	
27	月	胚芽ごはん 牛乳 さつまいもとコーンのコロッケ ボイルキャベツ もやしのスープ	643	20.5	

配慮する栄養素													
1日あたりの 平均栄養価	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
	592	24.2	22.2	2.0	344	2.0	242	0.38	0.52	30	6.3	87	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。