

令和4年度													家庭数	
 9 月 分 給 食 献 立 表 														
目 標 丁寧に後片付けをしよう														
大田区立大森第一小学校														
実施曜日		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							
2 金		かやくごはん 牛乳 いりどり くだもの				kcal 575	g 21.9	長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月には残暑もあり、気温の変化が大きく、夏の疲れも出やすくなり体調を崩しやすいです。「夜早く寝ること」「朝ごはんをしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。そして、栄養を十分にとって、元気にスポーツの秋を迎えましょう。 ～大豆～ 大豆には血や肉を作る筋肉の元になるたんぱく質、骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれているので大豆を食べると、勉強や運動の集中力がアップします。給食には大豆やインゲン豆をバランスよく献立に取り入れ食べやすく豆を摂れる工夫をしています。残さず食べて、筋力をつけ丈夫なからだを作りましょう。						
5 月		チャーハン 牛乳 チーズの包み揚げ マロニースープ				536	20.4							
6 火		♪8月誕生会給食♪ ごまトースト 牛乳 トマトポトフ もやしのカレー風味				555	20.6							
7 水		もちきびごはん 牛乳 ひじきのコロッケ ボイル野菜 みそ汁				690	21.0							
8 木		こぎつねごはん 牛乳 麩入り肉じゃが煮 まめあじのから揚げ				578	22.9							
9 金		五目うどん 牛乳 菊花おひたし ごま団子				586	24.5	— 真鯛の給食提供があります — 新型コロナウイルス感染拡大により、日本各地で農林水産物の流通や販売への影響が今も続く中、生産者等への事業活動に対する継続支援の一環として、9/28(水)に、今年度も、真鯛を給食へ無償提供していただく予定です。真鯛の養殖が盛んな愛媛県の豊かな漁場で育った魚です。みなさんにおいしさを味わってほしいと思います。 9月30日(金) 運動会 応援メニュー 10月1日(土)は大森第一小学校の運動会です。この日のためにみんな、一生懸命練習をしてきました。給食室では縁起の良い「チキンカツカレー」を作って、大森第一小学校のみんなを応援します。競技も、ダンスも精一杯がんばって自分に「勝つ！」 						
12 月		麻婆茄子丼 牛乳 卵入り中華スープ				573	22.3							
13 火		麦ごはん 野沢菜のごま油炒め 牛乳 焼き魚 鶏肉とじゃがいもの煮物				618	23.4							
14 水		丸パン 牛乳 照り焼きチキン かぼちゃサラダ コーンスープ				634	27.1							
15 木		じゃこわかめご飯 牛乳 親子たまご焼き 豆豚汁				622	28.9							
16 金		シーフードスパゲッティ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ くだもの				566	27.1							
20 火		玄米ごはん かつおでんぶのふりかけ 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 沢煮椀				613	23.3							
21 水		♪9月誕生会給食♪ シュガートースト 牛乳 ホワイトシチュー キャベツとベーコンのサラダ				642	20.8							
22 木		さんまの蒲焼丼 牛乳 磯和え みそ汁				681	23.5							
26 月		スパイシートマトソースライス 牛乳 昆布サラダ くだもの				572	20.0							
27 火		ツナマヨトースト 牛乳 パブリカサラダ 野菜スープ				572	24.0							
28 水		鯛とたけのこのあんかけそば 牛乳 大学芋				666	25.7							
29 木		胚芽ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ボイルキャベツ ミニトマト きこのみそ汁				604	25.5							
30 金		チキンカツカレー 福神漬 牛乳 わかめサラダ				715	21.8							
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							
		kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
		610	23.4	21.7	2.5	330	1.9	251	0.4	0.53	29	4.6	84	2.8

(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。