



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	
2	火	カレーライス 福神漬 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ	kcal 661	9 22.6	<p>2学期がスタートしました。9月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。栄養のバランスのとれた食事をして、体調を整え、元気に過ごしましょう。</p> <p>〈魚介類について〉 古代人のごみ捨て場であった貝塚を調べると、まだい、すずき、かつお、はまぐりなどの魚の骨や貝殻が大量に出土しています。四方を海で囲まれている日本では、昔から海の幸が人々の大切な食糧でした。 魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。貝類はビタミンB₂、B₁₂が豊富で、そのほかにもカルシウムや鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛なども多く含まれています。 また、鮮魚として利用するだけではなく、魚をおいしく保存する方法として、魚の練り製品が考えられました。地域によって味や形、食感なども様々なものがあり、このように多くの種類があるのは日本ならではのと言われています。</p> <p>～ さんま ～ 秋になると脂がのったさんまがたくさん水揚げされます。さんまに含まれる脂は、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)とも言います。 漢字では「秋刀魚」と書きます。形も色も刀に似ていて、「秋にとれる刀のような魚」ということから名付けられたと言われています。</p> <p>さんまとなすのから揚げ丼 【材料 分量(4人分)】 ごはん …………… 4人分 さんま(短冊切り) …… 120g なす(半月切り) …… 60g でん粉 …………… 適量 揚げ油 …………… 適量 水 …………… 120ml 砂糖 …………… 大さじ2 酒 …………… 小さじ2/3強 しょうゆ …………… 小さじ2と1/2 みりん …………… 小さじ1 しょうが汁 …………… 少々 でん粉 …………… 適量</p> <p>【作り方】 ①さんまとなすはそれぞれでん粉をまぶして揚げる。 ②水～しょうが汁でタレを作り、水溶きでんぷんでとろみをつけて、①を入れタレをからめる。 ③ごはんを器によそって、②のをせて出来上がり。 ☆小ねぎやごまを上にとちらしてもきれいです。</p>
3	水	甘辛揚げ魚丼 牛乳 梅あえ けんちん汁	571	24.7	
4	木	♪8月誕生会給食♪ 黒砂糖パン 牛乳 チーズ入りオムレツ マッシュポテト 野菜スープ	594	25.7	
5	金	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ボイル野菜 根菜のごまみそ汁	599	24.8	
8	月	ミーゴレン風焼きそば 目玉焼き 牛乳 中華スープ くだもの	520	28.9	
9	火	玄米ごはん 牛乳 鮭のさざれ焼き 菊花おひたし さつま汁	628	26.3	
10	水	キムチチャーハン 牛乳 大豆と小魚の香り揚げ 春雨入りレタススープ	569	25.6	
11	木	きのこご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 冬瓜のみそ汁	597	26.1	
12	金	ジャムサンド 牛乳 秋野菜のシチュー ひじきとコーンのサラダ	587	22.9	
16	火	そばろ丼 牛乳 豆ごま豚汁 くだもの	573	24.1	
17	水	カレーうどん 牛乳 マーマレードポテト	534	18.8	
18	木	ごま入りわかめごはん 牛乳 きびなごの甘酢がらめ 麩入り肉じゃが煮	573	22.8	
19	金	♪9月誕生会給食♪ ラタトゥイユトースト 牛乳 マカロニサラダ(カレーマヨ) ミルクスープ	583	23.4	
22	火	じゃこゆかりご飯 牛乳 ふくさ卵焼き 田舎汁	559	26.0	
24	水	丸パン 牛乳 ツナコロケ ボイルキャベツ ひよこ豆入りトマトスープ	622	23.8	
25	木	さんまとなすのから揚げ丼 牛乳 もずくの酢の物 沢煮椀	620	21.3	
26	金	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの	603	19.1	
29	月	スパゲッティきのこミートソース 牛乳 ごぼうサラダ	599	26.0	
30	火	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	

配慮する栄養素

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	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	mgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	589	24.1	22.1	1.9	338	1.9	239	0.36	0.52	24	5.9	84	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。