



9 月 分 給 食 献 立 表



目 標 丁寧な後片付けをしよう

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										
4	月	スパゲッティみそミートソース 牛乳 マセドアンサラダ くだもの	kcal 607	g 23.9	夏休みが終わり、学校生活がはじまりましたが、体がだるい、調子が悪いと感じることはありませんか？それは生活リズムが乱れているからかもしれません。元気に過ごすためにも生活リズムを整えましょう。									
5	火	キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ 大豆と小魚の変わり揚げ	588	28.8										
6	水	玄米ごまごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 沢煮椀	614	27.2										
7	木	♪8月誕生会給食♪ ココアパン 牛乳 チーズ入りオムレツ グリーンポテト トマトスープ	591	27.1	～生活リズムを整えるためにできること～ 私たちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜更かしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、毎日決まった時間に起きて、朝の光を浴びる、バランスのよい食事（特に朝ごはん）をしっかり食べる、夜は早めに寝ることが大切です。									
8	金	そばろごはん 牛乳 魚の香味焼き 菊花おひたし みそ汁	587	30.5										
11	月	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	595	19.2										
12	火	ひじきごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごま豚汁	579	26.1	秋は「実りの秋」とも言われるように、さつまいもやきのこと類、ぶどうやかきなどの果物がたくさん出回る季節です。給食でも秋の味覚を使った献立があります。献立表の中から、おいしい秋の食材を探してみてください。									
13	水	♪9月誕生会給食♪ ごまトースト 牛乳 コーンシチュー パプリカサラダ	618	20.8										
14	木	ごはん ゆかりと青のりのふりかけ 牛乳 麩入り肉じゃがが煮 きびなごのから揚げ	570	22.1										
15	金	カレー焼きそば 牛乳 卵入りレタススープ カラフルビーンズ	582	25.1	9月29日(金) 運動会 応援メニュー									
19	火	じゃこわかめご飯 牛乳 千草たまご焼き 冬瓜の味噌汁	574	25.9										
20	水	丸パン 牛乳 さつまいもとコーンのコロケ ボイルキャベツ ABCマカロニスープ	660	23.4										
21	木	麻婆茄子丼 牛乳 にらたまスープ くだもの	562	25.0	9月30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。 給食室では縁起のよい「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！」									
22	金	胚芽ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き ゆで野菜の酢じょう油かけ すまし汁	560	21.9										
25	月	ツナトースト 牛乳 ジャーマンサラダ パンプキンスープ	626	24.5										
26	火	ごまごはん 牛乳 いかとじゃがいものチリソース 春雨スープ りんごゼリー	628	23.1										
27	水	さんまの蒲焼丼 牛乳 もずくの酢の物 なすと油揚げのみそ汁	650	23.6										
28	木	五目うどん 牛乳 磯あえ ごま団子	568	24.8										
29	金	チキンカツカレー 牛乳 わかめサラダ	662	21.6										
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
		601	24.5	23.4	2.6	348	2.2	253	0.36	0.52	28	6.5	92	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。