



9月分給食献立表



目標 じょうずに食事をしましょう

大田区立徳持小学校

実施日	曜	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	ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	kcal 691	g 20.2	<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〉</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>また、鮮魚として利用するだけでなく、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言いわれています。</p> <p>～ さんま ～</p> <p>秋になると脂のつ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。</p> <p>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」ということから名づけられたと言われています。</p>
5	火	シュガー揚げパン 牛乳 コロコロサラダ かぶのクリームシチュー	598	18.2	
6	水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華風卵焼き 中華スープ	604	31.5	
7	木	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 里芋と大根のうま煮 さつま汁	574	28.3	
8	金	(開校記念日給食) 赤飯 牛乳 チキン南蛮 ごま和え すまし汁 いちごのアイス	687	25.7	
11	月	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトのチーズ焼き カレーヌードルスープ	575	25.3	
12	火	わかめご飯 牛乳 魚のゆず風味焼き 塩肉じゃが 具だくさんみそ汁	571	29.5	
13	水	(世界の料理 イギリス) 三色ピラフ 牛乳 ABC野菜スープ フィッシュアンドチップス チョコチップマフィン	603	25.3	
14	木	ビビンパ 牛乳 焼きぎょうざ チゲスープ	654	26.6	
15	金	スパゲティミートソース 牛乳 白菜とベーコンのスープ くだもの(梨・巨峰)	578	23.2	
19	火	ココアトースト 牛乳 ボルシチ ブロッコリーとコーンのサラダ	584	22.0	
20	水	広東麺 牛乳 いかのかりんと揚げ ピーチゼリー	576	26.3	
21	木	(PTA給食試食会) カレーライス ジョア(プレーン) パリパリサラダ ちらしかまぼこ入りスープ ぐりとぐらのカステラ	698	22.8	
22	金	ご飯 のりの佃煮 牛乳 すき焼き風煮 すいとん汁	623	26.0	
25	月	(沖縄県 郷土料理) くふあじゅーしー 牛乳 にんじんしりしり 沖縄おでん 果物(沖縄産アップルバナナ)	580	24.7	
26	火	ご飯 牛乳 魚の塩こうじ焼き 秋野菜の煮物 豚汁	575	24.2	
27	水	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきとコーンのサラダ	650	21.4	
28	木	五目うどん 牛乳 つくね焼き 焼き芋	611	27.3	
29	金	(十五夜献立) さんまのかば焼き丼 牛乳 きりたんぼ汁 お月見団子	568	23.1	

今月の
献立の
中から

さんまのかば焼き丼

【材料 分量(4人分)】

- さんま(開き)…………… 2尾
- 片栗粉…………… 35g
- 揚げ油…………… 適量
- しょうが…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1と1/3
- 水…………… 40cc
- 酒…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ2

【作り方】

- 調味料を一煮立ちさせしょうが汁を加える。
- さんまは開いて半分に切り、片栗粉をつけ油で揚げる。
- ご飯を盛り、その上に②をのせ①をかける。

徳持小学校 開校71周年

徳持小学校は、昭和27年9月10日、池上小学校から分かれ14学級、749名の児童数でスタートしました。おめでたい日なので9月8日はお赤飯にしました。

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	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	610	24.8	23.1	2.3	304	1.9	270	0.4	0.53	20	4.9	76	2.8

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。