

2019年度



9 月 分 給 食 献 立 表



目 標 食後は休養をとろう

大田区立矢口小学校

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	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	kcal 639	g 18.9	<p>2学期がスタートしました。9月は夏の疲れがやすく、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と言われています。</p> <p>～ さんま ～</p> <p>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。</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>
4	水	焼きそば 牛乳 ならたまスープ カラフルビーンズ	603	26.2	
5	木	ピザトースト 牛乳 ウィンナー入りポトフ くだもの	567	24.9	
6	金	ごはん 牛乳 鯖の文化干し ごまあえ さつまい	610	25.3	
9	月	そばろごはん 牛乳 ぶどう豆 みそ汁 くだもの	596	26.3	
0	火	黒砂糖パン 牛乳 チーズ入りオムレツ 粉ふきいも マカロニスープ	625	27.9	
11	水	胚芽ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 すまし汁	577	27.6	
12	木	スパゲッティ大豆入りミートソース 牛乳 ごぼうサラダ くだもの	644	24.7	
13	金	ごま入りわかめごはん 牛乳 魚のから揚げ 麩入り肉じゃが煮 くだもの	748	31.6	
17	火	チャーハン 牛乳 中華スープ 杏仁豆腐	588	22.5	
18	水	きんぴらごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ゆで野菜の酢じょうゆかけ 冬瓜のみそ汁	712	30.1	
19	木	丸パン 牛乳 ひじきのコロッケ ポイルキャベツ ひよこ豆入りトマトス ープ	665	22.4	
20	金	カレーライス 牛乳 福神漬 パリパリサ ラダ フルーツヨーグルト	753	22.7	
24	火	玄米ご飯 牛乳 鮭のさざれ焼き 菊花のおひたし けんちん汁	583	26.9	
25	水	ジャムサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ	577	22.4	
26	木	さつま芋ごはん 牛乳 さんまの筒煮 磯あえ 沢煮椀	652	26.7	
27	金	カレーうどん 牛乳 大豆入りいかべったん くだもの	583	24.1	
30	月	じゃことゆかりのごはん 牛乳 親子焼き みそ汁	597	28.2	

今月の献立の中から

さんまの筒煮

【材料 分量(4人分)】

- ・さんま(1/2・筒)……4尾
- ・昆布…………… 4g
- ・しょうが(薄切り)… 4g
- ・しょうゆ…………… 大さじ1強
- ・砂糖…………… 大さじ2弱
- ・水…………… 150cc

【作り方】

- ①調味料を一煮立ちさせる。
- ②昆布を敷き、さんま・しょうがを並べ、落し蓋をして弱火で煮る。

※梅干しを少し加えると、さっぱりとしておいしくできます。

1日あたりの平均栄養価	配 慮 す る 栄 養 素												
	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
	629	25.5	21.8	2.8	352	2.3	265	0.44	0.57	35	5.1	99	2.9

(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。