

令和2年度



9月給食献立表



目標 食事のマナーに気を付けよう

大田区立矢口小学校

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 kcal	たんぱく質 g										
1	火	ごはん 牛乳 魚の香味焼き ごまあえ さつまい	600	23.0	<p>9月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。朝食をしっかり食べて、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>～ ひよこ豆 ～</p> <p>歴史上、最古の記録としてひよこ豆が登場するのは7500年前のトルコのハジュラルです。紀元前4000年には地中海一帯に、紀元前2000年にはインドまで伝播しました。特に古代エジプトで栽培が盛んにされたようです。古代ローマにおいても、あらゆる階級に食されている食べ物でしたが、貧困層や農民の食べ物とみなされることもありました。インドではチャナーと呼ばれ、インドの食文化において古今重要な食べ物となっています。</p> <p>遠い昔から食べられているひよこ豆は亜鉛、葉酸、タンパク質が豊富含まれています。最近の研究報告では血液中のコレステロールを下げる働きがみられるということです。</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> <p>今月の献立の中から</p> <p>さんまの姿煮</p> <p>【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 調味料を一煮立ちさせる。 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。 <p>※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。</p>									
2	水	チャーハン 牛乳 野菜スープ カルピスゼリー	614	22.6										
3	木	ピザトースト 牛乳 ポトフ くだもの	594	24.7										
4	金	じゃこごはん 牛乳 親子焼き おひたし 味噌汁	622	30.4										
7	月	かやくごはん 牛乳 大豆の五目煮 味噌汁	620	21.6										
8	火	ビビンバ 牛乳 ごぼうサラダ わかめスープ	672	23.5										
9	水	スパゲティナポリタン ジョア コーンスープ くだもの	613	25.5										
10	木	ごま入りわかめごはん 牛乳 小魚のから揚げ 肉じゃが煮	607	24.4										
11	金	ホイコーロー丼 牛乳 酸辣湯 オレンジケーキ	711	24.5										
14	月	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	746	22.0										
15	火	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 五目きんぴら すまし汁	597	24.9										
16	水	丸パン 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ひよこ豆入りトマトスープ	660	24.7										
17	木	三色丼 牛乳 田舎汁 ぶどうゼリー	640	27.0										
18	金	ひじきごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやし炒め 味噌汁	662	23.2										
23	水	ツナピラフ 牛乳 フレンチサラダ さつま芋のポタージュ	698	19.1										
24	木	ゆかりごはん 牛乳 魚の南蛮漬 炒合菜 味噌汁	653	25.5										
25	金	カレーうどん 牛乳 大豆入りいかべつたん くだもの	610	24.3										
28	月	シュガートースト 牛乳 かぼちゃのシチュー ひじきのサラダ	683	22.0										
29	火	さつま芋ごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯あえ 沢煮椀	710	28.5										
30	水	あんかけ焼きそば 牛乳 めかぶ汁 ごま団子	660	24.7										
						配慮する栄養素								
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	ビタミンE 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
	649	24.3	21.8	2.1		337	2.1	259	0.42	0.55	31	5.5	89	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。