令和８年度

９ 月 分 給 食 献 立 表

目　標　　食事のマナーに気をつけよう

大 田 区 立 矢 口 小 学 校

実施日	曜日	献立	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 たんぱく質 g
2	水	キムチチャーハン　牛乳　ヌードルスープ ぶどうゼリー	571	20.2
3	木	麦ごはん　牛乳　魚の文化干し 切干大根の煮物　冬瓜のみそ汁	605	24.9
4	金	豆乳きなこトースト　牛乳 ポークビーンズ　ツナサラダ	604	26.4
7	月	麦ごはん　牛乳　春巻き 中華風コーンスープ　もやしのカレー風味	608	21.5
8	火	玄米ごはん　骨太ふりかけ　牛乳 親子たまご焼き　のっぺい汁	575	28.4
9	水	＜絵本とコラボ給食＞ ラーメン　牛乳　ビーンズポテト オーギョーチー風ゼリー	640	24.6
10	木	麦ごはん　牛乳　池上梅園から揚げ 田舎汁　菊花おひたし	560	23.0
11	金	ココアパン　牛乳　魚のモルネソース焼き ＡＢＣマカロニスープ	546	30.1
14	月	わかめごはん　牛乳　カレーコロッケ 大根と厚揚げのみそ汁	587	18.9
15	火	ココア揚げパン　牛乳　ワンタンスープ キャロットゼリー	513	17.1
16	水	えびクリームライス　ジョア サウピカンサラダ	563	18.6
17	木	豚肉のしぐれごはん　牛乳 きびなごのから揚げ　吉野汁	584	25.5
18	金	ガパオライス　牛乳　目玉焼き マロニースープ	587	28.9
24	木	ビーンズカレーライス　福神漬　牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	628	22.4
25	金	わかめうどん　牛乳　月見団子	595	26.2
28	月	振替休業日		
29	火	さつま芋ごはん　牛乳　魚の西京焼き 沢煮わん　くだもの	574	26.1
30	水	豚丼　牛乳　豆乳みそ汁　甘辛カリカリ豆	665	29.2

おかずの作り方・おたより

～　生活リズムを整えよう！　～

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。しっかり水分補給を行い、無理をしないようにしましょう。

今月の行事と食べ物　～　お月見　～

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦８月１５日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は９月２５日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形のところが多いですが、地域によってさまざまです。



今月の献立の中から

月見団子

材料　　分量（4人分）

白玉粉……80g　　きな粉……30g
上新粉……40g　　さとう……30g
かぼちゃ……　40g　　塩……　少々
絹ごし豆腐……80g
水……　適量

＜作り方＞

① かぼちゃは、皮をむき蒸して、マッシュする。
② 粉を合わせ、豆腐・かぼちゃを混ぜ合わせる。
③ 水を加え、耳たぶ位の硬さにする。
④ きな粉・さとう・塩を混ぜ合わせておく。
⑤ ③を丸く成形する。
　茹でて、水にさらし熱をとり、水気をきる。
⑥ きな粉をまぶす。

絵本とコラボ給食　～　絵本の紹介　～

「ぼくがラーメンたべてるとき」の絵本から、９日(水)は、「ラーメン」を出します。楽しみにしていてください。そして、本も手にとって読んでみましょう。

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	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
	589	24.2	21.2	2.8	354	2.3	230	0.34	0.50	21	6.2	87	2.8

（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。