



# 9月分給食献立表



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	曜日	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																											
2	金	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃこサラダ くだもの	593	23.0	<p>～ 体内時計、乱れていませんか？ ～</p> <p>夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうです。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しづらいかもかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。</p> <p>1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。</p> <p><b>今月の食べ物</b> ～ ハヤシライス ～</p> <p>ハッシュドビーフ (hashed beef) は、イギリス料理で、ハッシュには、肉を細かく切る、刻むという意味があります。このハッシュドビーフにとろみをつけて、ご飯の上にかけての料理がハヤシライスで、明治時代に日本で生まれました。名前の由来は、「ハッシュ」が変化して「ハヤシ」になったという説や、西洋料理に詳しい、丸善(本屋さん)創業者の早矢仕有的さんという人が考案したからなど、いろいろな説があります。明治の終わりごろから人気になり、ルーが売り出されたことから、家庭料理としても食べられるようになりました。9月8日は「ハヤシの日」、たまねぎをたっぷり入れて、作ってみませんか？</p> <p><b>今月の献立の中から</b> ..... <b>ハヤシライス</b></p> <p><b>【材料 分量(4人分)】</b></p> <table border="0"> <tr> <td>ごはん.....4杯</td> <td>豚肉.....100g</td> </tr> <tr> <td>鶏ガラスープ.....240ml</td> <td>塩・こしょう.....少々</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油.....炒め用</td> <td>赤ワイン.....小さじ1</td> </tr> <tr> <td>にんにく(みじん切り).....少々</td> <td>オリーブ油.....大さじ1  小さじ2</td> </tr> <tr> <td>生姜(みじん切り).....少々</td> <td>バター.....8g</td> </tr> <tr> <td>セロリ(みじん切り).....少々</td> <td>小麦粉.....大さじ4</td> </tr> <tr> <td>玉葱(くし切り).....1と1/2個</td> <td>しょうゆ.....小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>人参(いちじょう).....80g</td> <td>塩.....小さじ3/4</td> </tr> <tr> <td>トマトピューレ.....大さじ2・小さじ1</td> <td>砂糖.....小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>A ケチャップ.....大さじ2・小さじ1</td> <td>生クリーム.....大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>こしょう.....少々</td> <td>パセリ(みじん切り).....少々</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース.....大さじ3/4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>マッシュルーム(水煮).....30g</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>【作り方】</b></p> <p>①ごはんは、炊いておく。                  ②豚肉に塩・こしょうをふり、赤ワインをまぶす。                  ③サラダ油、バター、小麦粉でルーを作る。                  ④油でにんにく、生姜、セロリ、玉葱をよく炒める。                  ⑤ ④にスープを加え煮込む。                  ⑥ ⑤にAの調味料、マッシュルームを加えてさらに煮込み、③のルーでとろみをつける。                  ⑦しょうゆ、塩、砂糖で味を整え、生クリームを加え、パセリをちらす。</p>	ごはん.....4杯	豚肉.....100g	鶏ガラスープ.....240ml	塩・こしょう.....少々	オリーブ油.....炒め用	赤ワイン.....小さじ1	にんにく(みじん切り).....少々	オリーブ油.....大さじ1  小さじ2	生姜(みじん切り).....少々	バター.....8g	セロリ(みじん切り).....少々	小麦粉.....大さじ4	玉葱(くし切り).....1と1/2個	しょうゆ.....小さじ1/3	人参(いちじょう).....80g	塩.....小さじ3/4	トマトピューレ.....大さじ2・小さじ1	砂糖.....小さじ1/2	A ケチャップ.....大さじ2・小さじ1	生クリーム.....大さじ1/2	こしょう.....少々	パセリ(みじん切り).....少々	ウスターソース.....大さじ3/4		マッシュルーム(水煮).....30g	
ごはん.....4杯	豚肉.....100g																														
鶏ガラスープ.....240ml	塩・こしょう.....少々																														
オリーブ油.....炒め用	赤ワイン.....小さじ1																														
にんにく(みじん切り).....少々	オリーブ油.....大さじ1  小さじ2																														
生姜(みじん切り).....少々	バター.....8g																														
セロリ(みじん切り).....少々	小麦粉.....大さじ4																														
玉葱(くし切り).....1と1/2個	しょうゆ.....小さじ1/3																														
人参(いちじょう).....80g	塩.....小さじ3/4																														
トマトピューレ.....大さじ2・小さじ1	砂糖.....小さじ1/2																														
A ケチャップ.....大さじ2・小さじ1	生クリーム.....大さじ1/2																														
こしょう.....少々	パセリ(みじん切り).....少々																														
ウスターソース.....大さじ3/4																															
マッシュルーム(水煮).....30g																															
5	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししやものごま焼き 吉野汁	585	25.3																											
6	火	ホットドック 牛乳 ミネストローネ くだもの	585	24.5																											
7	水	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 とり肉の変わりみそ焼き 飛鳥汁	604	29.1																											
8	木	ハヤシライス 牛乳 サウピカンサラダ	686	18.8																											
9	金	きつねうどん 牛乳 月見団子	620	25.2																											
12	月	スタミナ丼 牛乳 にらたまスープ 青のりビーンズ	653	29.7																											
13	火	スパゲッティミートソース 牛乳 スイートポテト	698	24.2																											
14	水	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き カレーポトフ	669	32.7																											
15	木	青椒肉絲丼 牛乳 わかめスープ マーラーカオ	595	18.5																											
16	金	萩ごはん 牛乳 親子たまご焼き のっぺい汁	587	26.3																											
20	火	上海めん 牛乳 カラフルビーンズ	594	23.0																											
21	水	カレーミートトースト 牛乳 ヌードルスープ オレンジゼリー	618	25.5																											
22	木	じゃこわかめごはん 牛乳 さんびらコロッケ 大根と厚揚げのみそ汁	653	22.5																											
26	月	ガパオライス 牛乳 目玉焼き マロニースープ	646	30.6																											
27	火	さつま芋ごはん 牛乳 魚の西京焼き 沢煮わん くだもの	585	28.3																											
28	水	えびクリームライス ジョア マセドアンサラダ	585	18.9																											
29	木	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風炒め ナムル	586	20.2																											
30	金	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ じゃこ入り海藻サラダ	630	28.2																											

(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。

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	620	25.0	21.0	2.7	380	2.3	241	0.39	0.52	28	4.9	91	2.9