



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		おかずの作り方・おたより
			エネルギー	たんぱく質	
4	月	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃこサラダ くだもの	kcal 587	g 23.3	<p>～ 夏の疲れが出てませんか? ～</p> <p>まだまだ蒸し暑い日が続きます。9月は、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆早寝・早起きをする ◆決まった時間に食事をとる ◆ビタミンB1やクエン酸で疲労回復
5	火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししゃものごま天ぷら 吉野汁	585	25.1	
6	水	ホットドック 牛乳 ミネストローネ くだもの	585	25.0	
7	木	じゃこわかめごはん 牛乳 きんぴらコロッケ 大根と厚揚げのみそ汁	602	22.2	
8	金	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風炒め 乳ない豆腐	589	19.2	
11	月	麦ごはん 牛乳 名古屋風からあげ 田舎汁 菊花おひたし	585	24.0	
12	火	えびクリームライス ジョア おさつポテトサラダ	586	18.9	
13	水	ヨーグルトトースト 牛乳 ポークビーンズ パリパリサラダ	585	23.2	
14	木	ガパオライス 牛乳 目玉焼き マロニースープ	591	29.5	
15	金	上海めん 牛乳 カラフルビーンズ オーギョーチー風ゼリー	585	23.3	
19	火	カレーミートトースト 牛乳 ヌードルスープ キャロットゼリー	585	26.0	
20	水	スタミナ丼 牛乳 かきたま汁 青のりビーンズ	628	33.2	
21	木	ココアパン 牛乳 魚のモルネソース焼き カレーポトフ	587	31.0	
22	金	ハヤシライス 牛乳 マセドアンサラダ	629	17.4	
25	月	麦ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 親子たまご焼き のっぺい汁	585	28.4	
26	火	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ 小松菜ケーキ	698	25.3	
27	水	さつま芋ごはん 牛乳 魚の西京焼き 沢煮わん くだもの	585	26.6	
28	木	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ キャベツのみそ汁 もやしのピリ辛あえ	586	21.3	
29	金	わかめうどん 牛乳 月見団子	585	25.2	

季節の食べ物

～ ポテトサラダ ～

じゃがいもを熱いうちにつぶす理由は、細胞の中にあるでんぶんの粒を壊さないでつぶすことができ、ホクホクとおいしく仕上がるからです。日本のポテトサラダは、つぶしたじゃがいもに好きな具を混ぜて、調味料に塩、こしょう、マヨネーズを使うのが定番です。じゃがいもには、男爵、メークイン、キタアカリなどさまざまな種類がありますが、秋にとれるじゃがいもは、水分が少なく、ポテトサラダに向いています。

今月の献立の中から

おさつポテトサラダ

材料 分量(4人分)

じゃがいも(皮むき・厚いちょう) … 140g
 さつまいも(皮むき・厚いちょう) … 140g
 にんじん(皮むき・いちょう) … 20g
 きゅうり(いちょう) … 20g
 ホールコーン(缶) … 大きじ1・1/2
 マヨネーズ … 大きじ2
 酢 … 小さじ1
 さとう … 小さじ1/3
 塩 … 小さじ1/4

<作り方>

①じゃがいも、さつまいもは蒸す。
 ②他の野菜は、一緒に茹で、しっかり水気をきる。
 ③調味料(A)を合わせ、加熱する。
 ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	597	24.6	21.3	2.7	372	2.2	237	0.38	0.50	26	6.2	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。