

令和6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		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
3	火	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ くだもの	kcal 585	g 22.6	<p>～「もしもの時」に備えましょう～</p> <p>ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。</p> <p>命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月の行事食</p> <p><b>不老長寿を願う「重陽の節句」</b></p> <p>現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;"><b>菊花おひたし</b></p> <p style="text-align: center;">【材料 分量（4人分）】</p> <p>小松菜（2cm位カット）…………… 20g                      もやし…………… 90g                      キャベツ（せん切り）…………… 100g                      菊の花びら（食用）…………… 1.2g                      しょうゆ……………小さじ2・1/2</p> <p>【作り方】</p> <p>① もやしは、よく洗っておく。                      キャベツは、せん切りにする。                      ② 鍋に湯を沸かし、キャベツを入れ少ししたら、もやしも加え茹でて、水をしっかりきる。                      ③ 小松菜は、2cmにカットする。小松菜と菊の花びらは、別々に茹でて、水をしっかりきる。                      ④ ②、③としょうゆを混ぜる。</p> </div> </div>										
4	水	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ししゃものごま天ぷら 吉野汁	581	25.1											
5	木	メープルシュガートースト 牛乳 とり肉とサーモンのシチュー かつサラダ	591	23.7											
6	金	キムタク丼 牛乳 かきたま汁 青のりピーンズ	638	30.8											
9	月	麦ごはん 牛乳 名古屋風からあげ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 菊花おひたし	588	23.8											
10	火	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											
11	水	ハヤシライス 牛乳 サウピカンサラダ	650	18.0											
12	木	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	586	28.4											
13	金	サンマー麺 牛乳 ビーンズポテト オーギョーチー風ゼリー	647	26.9											
17	火	<矢口のセルフ月見バーガー給食> 丸パン 牛乳 鶏肉の照り焼き 目玉焼き ジュリエンスープ	543	30.1											
18	水	キャロットライスのクリームソースかけ ジョア コロコロサラダ	585	17.5											
19	木	麦ごはん 牛乳 魚の酢豚風炒め 乳ない豆腐	586	19.1											
20	金	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	688	25.2											
24	火	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ もずくのみそ汁 もやしのピリ辛あえ	587	21.1											
25	水	ガーリックトースト 牛乳 ポークピーンズ イタリアンサラダ	616	25.1											
26	木	カレー南蛮 牛乳 いかぺったん	694	24.7											
27	金	さつま芋ごはん 牛乳 魚の西京焼き 沢煮わん くだもの	575	26.2											
30	月	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											
1日あたりの平均栄養価			エネルギー kcal 607	たんぱく質 g 24.5	脂質 g 22.2	ナトリウム (食塩相当量) g 2.8	カルシウム mg 337	鉄 mg 2.1	レチノール当量 μgRE 224	ビタミンB <sub>1</sub> mg 0.36	ビタミンB <sub>2</sub> mg 0.51	ビタミンC mg 23	食物繊維 g 6.4	マグネシウム mg 86	亜鉛 mg 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。