令和７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	火	キムチチャーハン　牛乳 スーミータン　びっくり目玉焼き	577	21.8
3	水	スタミナ丼　牛乳　冬瓜のみそ汁 青のりビーンズ	615	28.6
4	木	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	704	25.1
5	金	ココアパン ジョア 魚のモルネソース焼き カレーポトフ	537	29.1
8	月	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	670	26.9
9	火	麦ごはん　牛乳　みそかつ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁　菊花おひたし	704	27.7
10	水	マーガリンパン　牛乳 魚の変りソースかけ　粉吹芋 ひよこ豆入りトマトスープ	580	18.9
11	木	ガパオライス　牛乳　目玉焼き マロニースープ	584	28.8
12	金	麦ごはん　牛乳　春巻き　もずくのみそ汁 もやしのピリ辛あえ	584	19.1
16	火	麦ごはん　骨太ふりかけ　牛乳 ふくさたまご焼き　のっぺい汁	570	27.5
17	水	チョコチップパン　牛乳　カルボナード リエージュ風サラダ	567	21.4
18	木	二色おはぎ　牛乳　焼きししゃも　豚汁	583	22.4
19	金	カレー南蛮 牛乳 いかのかりんと揚げ カルピスゼリー	543	25.9
22	月	振替休業日		
24	水	オレンジフレンチトースト　牛乳 ポークビーンズ　イタリアンサラダ	624	25.3
25	木	じゃこわかめごはん　牛乳 魚の酢豚風炒め　乳ない豆腐	619	22.5
26	金	＜絵本とコラボ給食＞ 玄米ごはん　牛乳　いもほりコロッケ 大根と厚揚げのみそ汁　野沢菜のごま炒め	586	19.0
29	月	えびクリームライス　牛乳 パリパリサラダ	588	21.0
30	火	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

おかずの作り方・おたより

～　夏の疲れを吹き飛ばそう！　～

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れがでやすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

～　疲労回復には、ビタミンB_1　～

ビタミンB_1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。特に夏は、不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

今月の食材

～　ひよこ豆　～

直径１cmほどの大きさで、鳥のくちばしに似た突起がある、名前の通り、ひよこのような形をした豆です。ほくほくとした食感が栗に似ていることから「くり豆」や、スペイン語を由来とする「ガルバンゾー」とも呼ばれます。ひよこに似ているからこの名がついたわけではなく、ラテン語でひよこ豆を意味する「cicer」が語源で、フランス語の「pois chiche」(poisは丸い豆のこと)が転じて、英語で「chickpea」(chickはひよこ、peaは丸い豆)となり、世界各地で「ひよこ」を意味する名前で呼ばれるようになりました。日本では、豆の形を残して、カレーやスープ、サラダなどにすることが多いです。中東地域や地中海地域では、ペースト状にした「フムス」をはじめ、コロッケや煮込み料理など、さまざまな料理で親しまれています。

今月の献立の中から

ひよこ豆入りトマトスープ

材料　　分量（４人分）

鶏ガラスープ …… 2と1/2カップ
ひよこ豆(乾) …… 20g
油 …… 小さじ1/3
ベーコン(短冊切り) …… 20g
たまねぎ(短冊切り) …… 中1/2個
にんじん(いちょう切り) ……1/2本
はくさい(短冊切り) …… 1枚
ホールトマト …… 80g
※生トマト(角切り)を使っても
　おいしくできます。
塩 ……小さじ2/3
こしょう …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1/3

＜作り方＞
①ひよこ豆はもどして、やわらかくゆでておく。
②油でベーコン、たまねぎ、にんじんを炒めて、
　鶏ガラスープを加えて煮る。
③はくさい、ホールトマト、ひよこ豆を加えて煮る。
④塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

絵本とコラボ給食

～絵本の紹介～

「いもほりコロッケ」の絵本から
２６日は、「いもほりコロッケ」を作ります。

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_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
	601	24.3	21.5	2.7	356	2.1	218	0.38	0.50	23	6.3	86	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。