



9月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	金	始業式		
4	月	カレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ くだもの(冷凍みかん)	644	24.1
5	火	冷やし五目うどん 牛乳 ちくわとかぼちゃのかき揚げ	604	29.0
6	水	さんまちらし寿司 牛乳 ぶどう豆 けんちん汁	674	28.4
7	木	パンパン 牛乳 豆と大麦入り野菜スープ なすとポテのミートグラタン	641	27.8
8	金	鹿児島県の郷土料理ー 鶏飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ しらたきのごま和え	598	27.7
11	月	お好み焼きパン 牛乳 ビーンズポテト マロニースープ	649	26.9
12	火	玄米ごまごはん 牛乳 鯖の香味焼き 切り干し大根サラダ 卵豆腐のすまし汁	588	27.5
13	水	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 バランスサラダ ぶどうゼリー	677	24.1
14	木	和風焼きそば 牛乳 かぼちゃの味噌汁 あしたばドーナツ	590	24.8
15	金	枝豆ごはん 牛乳 おから入りハンバーグ 豚汁	596	25.0
18	月	敬老の日		
19	火	世界の料理:タイー ガッパオ風挽肉かけごはん 牛乳 春雨の中華和え 卵スープ	603	25.6
20	水	えびピラフ 牛乳 フライドチキン ABCマカロニ入りトマトスープ	651	29.4
21	木	大豆のかき揚げ丼 牛乳 田舎汁 くだもの(梨)	604	24.3
22	金	ひじきごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すいとん	613	24.5
25	月	豚肉のしぐれごはん 牛乳 千草卵焼き 味噌汁	617	29.4
26	火	スパゲッティミートソース 牛乳 豆入りマセドアンサラダ くだもの(巨峰)	657	25.0
27	水	豚キムチ丼 牛乳 中華風きゅうり コーン入り卵スープ	597	24.1
28	木	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 ヌードルスープ ヨーグルト	581	29.5
29	金	一十五夜献立ー 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ごぼうのかみかみサラダ お月見白玉汁	599	24.3
9月の栄養量平均			620	26.4

夏休みが終わり新学期がはじまります。夏休みの間に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

◆今月の献立紹介◆

9月8日(金)鹿児島県の郷土料理「鶏飯」

鹿児島県奄美群島の郷土料理です。ごはんの上に鶏肉や甘く煮た椎茸、錦糸卵、ねぎ、海苔など数多くの具材をのせ、鶏だし汁をかけて食べるお茶漬けスタイルの料理です。

9月19日(火)世界の料理:タイ「ガッパオ風挽肉かけごはん」

タイ料理のガバオライスを給食風にアレンジしました。ナンプラーやバジルなどを加え甘めに仕上げた挽肉をごはんにかけて食べます。

9月29日(金)十五夜献立

十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、月を鑑賞しながら、その年の収穫に感謝する行事です。「お月見白玉汁」には、かぼちゃを練りこんだ白玉団子を入れています。

今月の献立の中から

バランスサラダ

*栄養バランスの良いサラダです。

<材料 分量(5人分)>

- 小松菜(2cm幅).....75g
- にんじん(千切り).....20g
- きゅうり(半分斜め).....40g
- ホールコーン.....40g
- ひじき(乾燥).....4g
- つきこんにゃく.....40g
- 油揚げ(短冊).....20g
- 砂糖.....2g
- しょうゆ.....3g
- いんげん豆(乾燥).....20g

<作り方>

- ① 野菜を切って、サッと茹でて水冷し、水気をきっておく。
- ② ひじき、こんにゃく、油揚げを砂糖、しょうゆで煮て冷ます。
- ③ いんげん豆を食べやすい硬さに茹でておく。
- ④ Aの調味料を加熱し、よく攪拌してドレッシングをつくり、冷ます
- ⑤ 食べる直前にドレッシングをかける。

- A
- サラダ油.....12.5g
 - 酢.....7.5g
 - 塩.....1.5g
 - 砂糖.....1.5g
 - しょうゆ.....4g
 - 粉辛子.....0.25g

鉄分・食物繊維も補給できます。



(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。