



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	木	始業式		
2	金	カレーライス 牛乳 じゃこ入り海藻サラダ	634	26.8
5	月	そばろごはん 牛乳 ぶどう豆 けんちん汁	593	26.4
6	火	チリドック 牛乳 豆と大麦入り野菜スープ キャロットゼリー	655	24.3
7	水	～鹿児島県の郷土料理～ 鶏飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え	620	26.3
8	木	えびピラフ 牛乳 タンドリーチキン ABCマカロニ入りスープ	641	27.2
9	金	～9月10日は十五夜～ 冷やし五目うどん 牛乳 ごま団子	656	25.1
12	月	お好み焼きパン 牛乳 ビーンズポテト マロニースープ	622	26.0
13	火	大豆のかき揚げ 牛乳 味噌汁 くだもの(梨)	647	26.6
14	水	和風焼きそば 牛乳 わかめスープ あしたばドーナツ	667	24.1
15	木	ガツパオ風挽肉かけごはん 牛乳 春雨の中華和え 卵スープ	672	25.2
16	金	枝豆ごはん 牛乳 はたはたの南蛮漬 味噌汁	593	29.8
19	月	敬老の日		
20	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 きのこ汁	676	26.1
21	水	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ	659	24.3
22	木	豚肉のしぐれごはん 牛乳 千草卵焼き 味噌汁	663	29.3
23	金	秋分の日		
26	月	ひじきごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ すいとん	654	25.1
27	火	大豆入りミートソーススパゲッティ 牛乳 カリカリじゃこサラダ	668	26.5
28	水	豚キムチ丼 牛乳 中華風きゅうり コーン入り卵スープ	674	24.2
29	木	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 ヌードルスープ ぶどうゼリー	641	28.4
30	金	～開校記念日～ 赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 昆布サラダ すまし汁	716	25.9
9月の栄養量平均			650	26.2

おたより

長かった夏休みも終わり、二学期が始まりました。
9月は気温の変化も激しく、夏の疲れも出やすい時期です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、二学期も元気に過ごしましょう。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食を摂ることがよいといわれています。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

今月の献立の中から

お好み焼きパン

材料 分量(5人分)

食パン……………5枚

油……………少々

豚肉(薄切り)……………40g

玉ねぎ(薄切り)……………80g

キャベツ(短冊切り)……………100g

ねぎ(千切り)……………40g

ホールコーン……………40g

いか(短冊切り)……………20g

酒(下味)……………少々

塩・こしょう……………少々

中濃ソース……………大さじ2杯

マヨネーズ……………大さじ1杯

水溶き片栗粉……………少々

青のり・かつお節……………少々

<作り方>

- ① フライパンに油をひき、具を順に炒め調味する。
- ② 水溶き片栗粉を加え、具をまとめる。
- ③ 食パンに具をのせ、青のりとかつお節をかけてトースターで焼く。

朝食にもおすすめ

(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。