



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 kcal	たんぱく質 g
1	月	しぎょうしぎ 始業式		
2	火	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ	678	21.2
3	水	ひごもく 冷やし五目うどん 牛乳 とり天 しらたきのごま和え	614	24.6
4	木	いびり えび入りあんかけチャーハン 牛乳 さかな や 魚のコチュジャン焼き 三色ナムル	606	28.2
5	金	ぎゅうにゅう ミルクパン 牛乳 なすとポテトのミートグラタン 野菜スープ	618	26.9
8	月	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 すのもの もずくの酢の物 かきたま汁	570	24.6
9	火	にくや 肉焼きそば 牛乳 めだまや ビーンズポテト おかしな目玉焼き	571	22.2
10	水	ぶたにく 豚肉のしぐれごはん 牛乳 たまごきりばしだいこん 心くさ卵 切干大根サラダ	594	27.8
11	木	きな きな粉揚げパン 牛乳 とりだんご キャベツと鶏団子スープ ぶどう豆	680	28.9
12	金	むぎのり 麦ごはん 海苔のふりかけ 牛乳 さかな からあ 魚の唐揚げねぎソースかけ 根菜汁	596	24.4
15	月	けいろう ひ 敬老の日		
16	火	ぎゅうにゅう かやくごはん 牛乳 さけ こんかい もやしのサラダ 鮭と根菜のかす汁	614	24.6
17	水	ぎゅうにゅう コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネスープ	639	25.6
18	木	まーぼー どうふどん 麻婆豆腐丼 牛乳 めかたま汁 くだもの(梨)	593	26.1
19	金	きゅうしよく きょうどりょうり ◆カムカム給食・郷土料理 だいず ひろしまけん 大豆うどん(広島県) 牛乳 やまぐちけん いもむ チキンチキンごぼう(山口県) さつま芋蒸しパン	637	31.5
22	月	キャラットライスのクリームソースかけ 牛乳 牛乳 バランスサラダ	629	20.1
23	火	しゅうぶん ひ 秋分の日		
24	水	かばや さんまの蒲焼き丼 牛乳 いそめ 磯和え けんちん汁	643	21.0
25	木	ぎゅうにゅう ショートニングパン 牛乳 かぼちゃコロッケ まめ おおむぎい やさい ボイルキャベツ 豆と大麦入り野菜スープ	682	23.0
26	金	むぎのり 麦ごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい チャーハウサイ わかめスープ	587	24.9
29	月	ぎゅうにゅう カレーうどん 牛乳 たつたあ レバーの竜田揚げ ぶどうゼリー	576	25.6
30	火	かいこうきねんび いわ きゅうしよく ◆開校記念日 お祝い給食 せきはん 赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 田舎汁	678	25.6
9月の栄養量平均			621	25.1

おたより

生活リズムを整えましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを整えましょう。

夏の疲れが残っていませんか？

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

©少年写真新聞社.2025

今月の献立紹介

◆9月19日(金)「カムカム給食」

よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。二学期に、毎月19日食育の日前後に「カムカム給食」として、よく噛んで食べることを意識できる献立を取り入れていきます。

*カムカム食材は・・・大豆・ごぼう・かまぼこ

*噛み応えのある食材をカムカム食材として紹介しています。

◆9月19日(金)「郷土料理」

「大豆うどん」は広島県の郷土料理です。広島県江田島市は、大豆の栽培が盛んで、貴重な栄養源として大豆がよく食べられていました。大豆のゆで汁を加えることでまろやかな味わいになるのが特徴です。

「チキンチキンごぼう」は山口県の郷土料理です。山口県の学校給食で人気があり、郷土料理として根付いたと言われています。鶏肉の唐揚げとサクッと揚げたごぼうを甘辛いタレにからめています。

◆9月26日(金)「チャーハウサイ」

チャーハウサイは、漢字で「炒合菜」と書きます。豚肉や野菜、春雨などを炒め合わせた料理です。

今月の献立の中から

チキンチキンごぼう

<材料(5人分)>

<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉(2cm角) …… 150g 酒 …… 少々 片栗粉 …… 適量 ごぼう(3mm斜め切り) …… 150g 片栗粉 …… 適量 揚げ油 …… 適量 水 …… 2.5g 酒 …… 7.5g 砂糖 …… 7.5g しょうゆ …… 14g みりん …… 9g 枝豆 …… 25g 	<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① ごぼうは3ミリ厚さの斜め切りにして、10分くらい水にさらしあく抜きをしておく。 ② 鶏肉とごぼうに片栗粉をつけて油で揚げる。 ③ 鍋に調味料を合わせて、加熱しタレを作る。 ④ 揚げた鶏肉とごぼう、茹でた枝豆を、タレにからめて完成。
---	---

(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。