

平成31年度



9 月 分 給 食 献 立 表



目 標 食後は休養をとろう

大 田 区 立 雪 谷 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 | カレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ くだもの | kcal 634 | g 18.0 | <p>2学期がスタートしました。9月は夏の疲れがやすく、体調が崩れがちです。栄養のバランスのとれた食事をして、体調を整え、元気に過ごしましょう。</p> <p>〈魚介類について〉</p> <p>古代人のごみ捨て場であった貝塚を調べると、まだい、すずき、かつお、はまぐりなどの魚の骨や貝殻が大量に出土しています。四方を海で囲まれている日本では、昔から海の幸が人々の大切な食糧でした。</p> <p>魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。貝類はビタミンB₂、B₁₂が豊富で、そのほかにもカルシウムや鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛なども多く含まれています。</p> <p>また、鮮魚として利用するだけではなく、魚をおいしく保存する方法として、魚の練り製品が考えられました。地域によって味や形、食感なども様々なものがあり、このように多くの種類があるのは日本ならではの言われています。</p> <p style="text-align: center;">～ さんま ～</p> <p>秋になると脂ののったさんまがたくさん水揚げされます。さんまに含まれる脂は、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)とも言います。</p> <p>漢字では「秋刀魚」と書きます。形も色も刀に似ていて、「秋にとれる刀のような魚」ということから名づけられたと言われています。</p> |
| 4 | 水 | 丸パン 牛乳 白いんげん豆のコロッケ ボイルキャベツ もずくと豆腐のスープ | 679 | 23.1 | |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 | 648 | 24.1 | |
| 6 | 金 | ジャムサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー ひじきとコーンのサラダ | 607 | 21.0 | |
| 9 | 月 | シンガポールチキンライス 牛乳 コーンサラダ ひよこ豆のカレースープ | 600 | 24.3 | |
| 10 | 火 | チーズトースト 牛乳 ポークシチュー じゃこ入り海藻サラダ | 697 | 27.9 | |
| 11 | 水 | じゃこわかめごはん 牛乳 焼き魚 糸寒天のいりどり 和え 田舎汁 | 607 | 24.9 | |
| 12 | 木 | スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトのチーズ焼き くだもの | 732 | 28.3 | |
| 13 | 金 | 五目チャーハン 牛乳 ちくわの香り揚げ 中華スープ | 554 | 21.4 | |
| 17 | 火 | 白ごまごはん 牛乳 肉じゃがカレー煮 はたはたのから揚げ くだもの | 608 | 20.3 | |
| 18 | 水 | 黒砂糖パン 牛乳 きのこことマカロニのグラタン 青のりポテト ジュリエンヌスープ | 678 | 24.8 | |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 魚のピリカラ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんのみそ汁 | 593 | 26.4 | |
| 20 | 金 | カレーうどん 牛乳 たこぺったん くだもの(2種類) | 688 | 25.2 | |
| 24 | 火 | キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 白菜とベーコンのサラダ くだもの | 640 | 20.2 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>今月の 献立の 中から</p> </div> <p style="text-align: center;">さんまの姿煮</p> <hr/> <p style="text-align: center;">【材料 分量(4人分)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんま(1/2・筒)……4尾 ・昆布…………… 4g ・しょうが(薄切り)… 4g ・しょうゆ…………… 大さじ1強 ・砂糖…………… 大さじ2弱 ・水…………… 150cc <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①調味料を一煮立ちさせる。 ②昆布を敷き、さんま・しょうがを並べ、落し蓋をして弱火で煮る。 <p>※梅干しを少し加えると、さっぱりとしておいしくできます。</p> |
| 25 | 水 | 焼きそば 牛乳 わかめスープ カラフルビーンズ | 564 | 22.4 | |
| 26 | 木 | パインパン 牛乳 チーズ入りオムレツ こふきいも ひよこ豆のトマトソース煮 | 651 | 27.5 | |
| 27 | 金 | さつまいもごはん 牛乳 さんまの姿煮 磯和え 沢煮椀 | 691 | 28.2 | |
| 30 | 月 | 鶏そぼろごはん 牛乳 ぶどう豆 豚汁 オレンジセリー | 686 | 29.8 | |

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。