




給食献立表 9月



落語 目黒のさんまより

日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギーkcal
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質 g
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	粘膜を守る 免疫力を高める	からだの機能を 整える	食物繊維総量 g
2月	ご飯	○			無洗米				824 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉		じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	にんじん	しょうが,たまねぎ,干しいたけ	26.2 g
	パリパリサラダ(中華麺)			ちりめんじゃこ	おし中華めん,三温糖	白ごま,油	江戸菜,にんじん	もやし	16.8 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	
3火	ハニーレモントースト	○			食パン,はちみつ	マーガリン		レモン	786 kcal
	パプリカシチュー		鶏肉モモ,いんげんまめ(乾)	牛乳	じゃがいも,小麦粉	油,バター	にんじん	たまねぎ,エリンギ,(冷)グリーンピース	27.8 g
	コーン入りゆで野菜トッピング				三温糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,スイートコーン 缶ホール	14.1 g
4水	ご飯	○			米				820 kcal
	さばのごまつけ焼き		★さば			白ごま		しょうが	37.2 g
	海藻入りゆで野菜			海藻サラダ	三温糖	調合油,ごま油	にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	6.1 g
	豚汁		★鯉節,豚肉,豆腐(木綿)		じゃがいも		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	
5木	冷やし中華(鶏・野菜・卵)	○	鶏肉モモ,ボンレスハム,鶏卵	出し昆布	三温糖,冷凍ラーメン,砂糖	ごま油,白ごま,油	にんじん	しょうが,きゅうり,もやし,スイートコーン缶ホール	771 kcal
	揚げごぼう&ポテ豆		大豆	あおのり	じゃがいも,てん粉,小麦粉	油		ごぼう	32.3 g
	フルーツのヨーグルト添え			プレーンヨーグルト	砂糖			みかん(缶),もも(缶),りんご(缶),バナナ,りんご	13.4 g
6金	五穀ご飯	○			無洗米,黒米,ひえ,あわ	白ごま			838 kcal
	ザーサイ豆腐(いか)		豚肉,豆腐,★いか(短冊),うずら卵(水煮缶)		三温糖,てん粉,はちみつ	ごま油	にんじん	しょうが,たまねぎ,たけのこ(缶),干しいたけ,はくさい,ザーサイ	38.1 g
	春雨サラダ		ボンレスハム		緑豆はるさめ,砂糖	サラダ油		りょくとうもやし,きゅうり	6.1 g
9月	小魚と大豆の揚げ煮 <small>重陽の節句</small>	○	大豆	★かたくちいわし	でん粉,三温糖	大豆油,ごま			820 kcal
	ご飯				無洗米				35.9 g
	魚のねぎ味噌焼き(いなだ)		★いなだ(ぶりの出世魚)		三温糖			ねぎ,しょうが,にんにく	4.4 g
	重陽のおひたし(菊の花)		油揚げ		三温糖		こまつな,にんじん	もやし,しめじ,菊のり	
	めかたま汁		★削り節,鶏卵	めかぶわかめ	でん粉		にんじん,こまつな	干しいたけ,たけのこ(缶)	
10火	ご飯	○			米				774 kcal
	すき焼き風煮物		豚肩,豆腐	出し昆布	砂糖,しらたき,焼きふ(車ふ)	大豆油	にんじん	たまねぎ,はくさい,ねぎ,えのきたけ,干しいたけ	33.0 g
	ゆで野菜(からししょうゆ)						こまつな	はくさい,もやし	7.1 g
12木	キムチ炒飯	○	豚肩(脂身付き)		米,砂糖	サラダ油,油	万能ねぎ	ねぎ,しょうが,にんにく,たけのこ(缶),はくさいキムチ漬	741 kcal
	江戸菜とひじきのナムル			干ひじき		ごま油,白ごま	江戸菜,にんじん	にんにく,りょくとうもやし	29.1 g
	にらたまスープ		豆腐(木綿),鶏卵		でん粉		にら	はくさい,ねぎ	5.4 g
13金	ツナトースト	○	★ツナ缶(油漬)		食パン	マーガリン,マヨネーズ	パセリ	きゅうり,たまねぎ	749 kcal
	ポトフ		ベーコン,鶏肉モモ,ウインナー		じゃがいも	油	にんじん	セロリー,たまねぎ,かぶ根,キャベツ,(冷)グリーンピース	29.0 g
	チーズ入りゆで野菜			ダイスチーズ	砂糖	サラダ油,ごま油	にんじん	だいこん,きゅうり	11.2 g
17火	さんまご飯	○	★さんま		米,てん粉,三温糖	油,白ごま	万能ねぎ	しょうが	831 kcal
	きぬかつぎ <small>今が旬!</small>				さといも				24.1 g
	海藻入りゆで野菜			くきわかめ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	4.9 g
	月見雑煮(白玉・うさぎかまぼこ) <small>十五夜献立</small>		鶏肉モモ,かまぼこ,★鯉節		冷凍白玉		にんじん,こまつな	干し椎茸,だいこん,かぶ,ねぎ	
18水	ターメリックライス	○			米	オリーブ油			754 kcal
	キーマカレー(レンズ豆)		豚ひき肉,レンズまめ(乾)	粉チーズ	小麦粉	油,バター	赤唐がらし,にんじん,トマト缶詰(ホール)	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー	24.1 g
	ローストポテト				新じゃがいも	バター			12.0 g
	野菜の甘酢漬け				三温糖			だいこん,きゅうり,キャベツ,しょうが	

19 木	冷やしうどん	★削り節,油揚げ	出し昆布	砂糖,(冷)うどん		江戸菜	ねぎ	730 kcal
	とり天・かぼちゃ天	鶏肉モモ		でん粉,小麦粉	油	西洋かぼちゃ		28.4 g
	おかかあえ	★鰹節				こまつな,にんじん	もやし	5.8 g
	果物(ぶどう)						巨峰	
20 金	ご飯			米				744 kcal
	鮭の塩麴焼き	★鮭 			油			36.9 g
	かぼちゃの塩こんぶきんぴら		塩昆布	砂糖	油,ごま油,白ごま	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,西洋かぼちゃ	ごぼう	5.8 g
	鶏生姜の野菜スープ	★鰹節,鶏むね肉,豆腐(木綿)		緑豆はるさめ		にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,はす,しめじ,ねぎ	
24 火	沖縄タコライス <small>沖縄料理</small>	豚ひき肉,大豆	ダイスチーズ	米,強化米	油	ピーマン,トマト	にんにく,たまねぎ,キャベツ	807 kcal
	ゆで野菜 揚げゴーヤ			三温糖,小麦粉,てんぷん	油,白ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん,にがうり,たまねぎ	34.8 g
	モロヘイヤ入り卵スープ <small>今が旬!</small>	ベーコン,豆腐(木綿),鶏卵				モロヘイヤ(茎葉),にんじん		7.6 g
25 水	黒砂糖コッペパン			黒砂糖結びパン				790 kcal
	エッググラタン 秋	鶏むね肉,★(冷)むきえび,鶏卵	牛乳,生クリーム,粉チーズ	小麦粉,じゃがいも,マカロニ(乾)シェル,乾燥パン粉	バター,サラダ油	こまつな	たまねぎ,エリンギ,しめじ	33.9 g
	ひよこ豆入りゆで野菜	ひよこめ(乾)		三温糖	調合油,オリーブ油,白ごま	にんじん	キャベツ,きゅうり	9.2 g
26 木	ご飯			米				890 kcal
	スンドゥブチゲ(純豆腐) <small>韓国料理</small>	豚ばら,★いか(短冊),★(冷)あさり,豆腐,うずら卵(水煮缶)	出し昆布	砂糖,でん粉	油	にんじん,にら	にんにく,ねぎ,たまねぎ,干しいたけ,はくさい,たけのこ(缶)	38.6 g
	子ぢみ(たまご,じゃこ)	★かまぼこ(赤),鶏卵	★ちりめんじゃこ	小麦粉,でん粉	ごま油,白ごま	にら	ねぎ	6.1 g
	華風甘酢			砂糖	ごま油	にんじん	だいこん,きゅうり,しょうが	
27 金	ご飯			米				729 kcal
	ミックスフライ(ふか・ししゃも)	★ふか(もうかさめ)	★ししゃも	小麦粉,乾燥パン粉,生パン粉	油			31.1 g
	しめじ和え	★鰹節		砂糖		こまつな,にんじん	りょくとうもやし,しめじ	4.0 g
	とうがんのすり流し	★鰹節,豆腐		でん粉			とうがん,しょうが,ねぎ	
28 土	秋のスパゲッティミートソース <small>学校公開</small>	豚ひき肉	粉チーズ	スパゲッティ(乾),小麦	サラダ油,油	トマト缶詰(ホール)	にんにく,たまねぎ,セロリー,エリンギ,えのきたけ,しめじ	834 kcal
	ゆで野菜(イタリア風トッピング)			砂糖	オリーブ油,サラダ油	トマト,パセリ	キャベツ,たまねぎ,きゅうり,スイートコーン缶詰,ホール,にんにく	31.7 g
	シュレッドポテト		あおのり	じゃがいも	油			18.6 g
	果物(梨)						梨	

夏バテしない食生活を!

*献立は都合により変更される場合がありますのでご了承ください。
*校内で除去食対応のある食品には★印がついています。

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおススメ!



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。冷たい飲み物やアイスも気をつけましょう。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★おやつはガラガラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



給食試食会のご案内

保護者様を対象に、10月7日(月)給食試食会を行います。安全・安心でおいしく、栄養のバランスがとれた給食を保護者の皆様にも試食していただき、ご意見を頂戴したくご案内申し上げます。日時等の詳細は別途配布させていただきますお知らせをご覧ください。ご参加お待ちしております。