



# 9月献立表

【19回】



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2金	豚肉のねぎ塩丼		もやし中華風サラダ フルーツポンチ	豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ	米 押麦 油 でんぷん 砂糖	生姜 ねぎ 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ もやし きゅうり レモン みかん(缶) りんご パイナップル(缶)	651 kcal 23.2 g 18.8 g
5月	鯛カツ丼 <b>5年生社会科 コラボメニュー</b>		ひじき入りおひたし かわちばんかんゼリー	真鯛 卵 牛乳 寒天	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でんぷん	しそ葉 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん かわちばんかん果汁	668 kcal 27.5 g 19.1 g
6火	ごはん		あげ豆腐のみそ田楽 野菜の梅のりあえ 飛鳥汁	牛乳 豆腐 みそ のり 鶏肉 油揚げ	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 里芋	生姜 小松菜 にんじん キャベツ 梅干し 玉ねぎ 大根	627 kcal 21.6 g 20.5 g
7水	そばめし		じゃがバター わかめサラダ	豚肉 かつお節 牛乳 わかめ	中華めん 油 米 じゃがいも バター 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ 万能ねぎ もやし きゅうり	616 kcal 18.8 g 21.2 g
8木	ガーリックピラフ		ジャーマンオムレツ 大根サラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ わかめ	米 油 バター じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんにく ビーマン 玉ねぎ 大根 トマト 小松菜 切干大根 セロリ にんじん キャベツ ホールトマト パセリ	614 kcal 22.0 g 20.1 g
9金	菊の花入りごはん		サバの煮おろしかけ 茎わかめのごま酢あえ かぶのみそ汁	わかめ 牛乳 サバ 茎わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 でんぷん 油 ごま	菊のり 大根 万能ねぎ 小松菜 にんじん もやし キャベツ かぶ ねぎ	557 kcal 23.3 g 21.9 g
12月	里芋ごはん		ししゃものカレー焼き ツナとわかめのあえ物 白玉月見汁	油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ ツナ缶 豆腐 鶏肉	米 砂糖 里芋 油 小麦粉 白玉粉	にんじん いんげん パセリ 白菜 キャベツ 小松菜 生姜 かぼちゃ ねぎ	587 kcal 22.6 g 17.8 g
13火	ごはん		れんこんつくね 磯酢あえ さつまいも汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 のり 豚肉 みそ	米 さつまいも 砂糖 油 でんぷん	玉ねぎ れんこん 干し椎茸 生姜 小松菜 にんじん 白菜 大根 ねぎ	621 kcal 24.3 g 15.4 g
14水	米粉パン		鮭のクリームシチュー パジルサラダ 梨	牛乳 ベーコン 鮭 豆乳 いんげん豆 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ ホールコーン キャベツ マッシュルーム(缶) ほうれん草 にんじん きゅうり 梨	578 kcal 22.2 g 20.1 g
15木	ごはん		カレーふりかけ ほっけフライ コーン入りおひたし もずくスープ	牛乳 ちりめんじゃこ ほっけ 卵 かつお節 もずく 豆腐 かまぼこ	米 油 小麦粉 パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれん草 ホールコーン だけのこ えのき 小松菜	607 kcal 29.1 g 18.2 g
16金	栗おこわ		筑前煮 ゆかりあえ ぶどう	牛乳 鶏肉	米 むぎ粟 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう 干し椎茸 生姜 だけのこ 玉ねぎ いんげん きゅうり キャベツ ゆかり ぶどう	576 kcal 19.2 g 12.4 g
20火	肉うどん		糸寒天のあえ物 おはぎ	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳 寒天 きなこ	うどん 油 米 すりごま 砂糖	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ	686 kcal 26.5 g 17.2 g
21水	わかめごはん		ひき肉と野菜のみそバター煮 野菜のおろしあえ りんご	わかめ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ かつお節	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 もやし 大根 りんご	623 kcal 20.3 g 14.5 g
22木	麦ごはん		チーズタッカルビ 野菜ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 卵 わかめ	米 押麦 ごま 油 でんぷん トックもち	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり 干し椎茸 小松菜	606 kcal 26.9 g 18.9 g
26月	ごはん		さつまいも入りコロッケ 昆布あえ きのこ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 塩昆布 みそ かつお節 豆腐	米 さつまいも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜 キャベツ 大根 しめじ えのき ねぎ 万能ねぎ	664 kcal 21.8 g 17.2 g
27火	ごはん		かつおのあずま煮 こんにゃく入りサラダ かきたま汁	牛乳 かつお わかめ 卵	米 でんぷん 油 砂糖 ごま こんにゃく	きゅうり セロリ ねぎ 生姜 干し椎茸 だけのこ ほうれん草	672 kcal 30.4 g 17.6 g
28水	レモンバタートースト		なす入りトマトシチュー 干草サラダ ぶどう	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	食パン バター 砂糖 油 小麦粉	レモン なす 玉ねぎ にんじん ホールトマト パセリ きゅうり キャベツ ビーマン ホールコーン ぶどう	625 kcal 20.4 g 27.2 g
29木	中華丼		切干大根サラダ 杏仁豆腐	豚肉 イカ えび かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 にんじん もやし だけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ チンゲン菜 切干大根 きゅうり みかん(缶)	589 kcal 21.8 g 14.8 g
30金	カツカレー <b>運動会前日 応援メニュー</b>		ココロサラダ 梨	豚肉 卵 牛乳	米 油 じゃがいも バター 砂糖 小麦粉 パン粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん セロリ ホールトマト 大根 梨 きゅうり	673 kcal 23.8 g 19.6 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	623	15	27	327	93	2.5	2.7	225	0.34	0.50	28	2.3	5.7
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2	4.5



令和4年9月1日  
中野区立令和小学校

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。体調管理に気をつけましょう。また、秋の気配もそろそろ感じる頃です。9日には重陽の節句、10日には十五夜、20日には彼岸の入りなど、9月には年中行事がたくさんあります。給食の献立や食材からも秋の訪れを感じてみてください。

## スポーツと栄養

～なぜ食べることが大切なの？～

運動会まで  
あと1か月！

スポーツの秋をむかえます。スポーツ選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。令和小学校の運動会まであと1か月です。それまでに体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足や練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、本番中に能力を発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

～運動を支える栄養と休養～

## 5年生の社会科とのコラボ給食

6日に5年生が社会科の授業で、愛媛県愛南町の方をゲストティーチャーに招いて水産業について学習します。その学習に関連して、前日の5日の給食では、愛媛県愛南町の養殖鯛を使った「鯛カツ丼」が登場します。鯛カツ丼は愛媛県愛南町の郷土料理です。地元では「愛南ぎょレンジャー・タイレッド」というキャラクターにちなんで「鯛レッツ丼」とよばれています。その他にも愛媛県愛南町産のひじきやかわちばんかん果汁を使ったゼリーも登場します。お楽しみに！