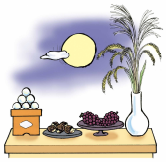
中野区立令和小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 金	豚肉のねぎ塩丼		もやしの中華風サラダ 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 **5年生社会科 コラボメニュー**		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　ピーマン　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 バジルサラダ 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 たけのこ　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　むき栗　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 たけのこ　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　たけのこ　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 千草サラダ 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　ピーマン　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 たけのこ　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 **運動会前日 応援メニュー**		コロコロサラダ 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

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ 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！