

〔 配布用 献立表 〕

2023年 9月 夏の健康と食事について考えよう。生活リズムを整えよう。 大田区立糀谷中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
4月	エッグカレーライス	○	豚肉、うずら卵	精白米、米粒麦、サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、チャツネ	812 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑缶詰(果肉)、玉葱	22.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		もも(缶詰果肉ダイス)、みかん缶詰(果肉)、パイナップル(缶詰カット)	21.5 g
5月 火	油麩丼	○	厚削り、たまご	精白米、米粒麦、砂糖	玉葱、にんじん、ねぎ	822 kcal
	笹かまぼこの磯辺揚げ		笹かまぼこ、あおのり	薄力粉、米油		33.8 g
	田舎汁 宮城県郷土料理		厚削り、油揚げ(手揚げ)、白みそ(国産)、赤みそ(国産)	サラダ油、つきこんにやく	にんじん、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ	28.7 g
6月 水	アーモンドトースト	○		食パン、バター、グラニュー糖、アーモンド(粉)、スライスアーモンド		794 kcal
	ポーシチュー		豚モモ・脂身付・小間、生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油、中ざら糖、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく(りん茎)、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、しょうが	25.9 g
	ゆで野菜のごまドレッシング			サラダ油、ごま油、砂糖、白すりごま	キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン缶詰	36.5 g
7月 木	シーフードドリア	○	鶏肉、むきえび、いか、牛乳(調理用)、生クリーム(乳脂肪35%)、ミックスチーズ	精白米、米粒麦、有塩バター、サラダ油、薄力粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)	824 kcal
	野菜スープ		無添加ベーコン	じゃがいも	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	28.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	29.0 g
8月 金	わかめごはん 重陽の節句献立		炊き込みわかめ	精白米、米粒麦、白いりごま		753 kcal
	白身魚の菊花あんかけ	○	まだら、厚削り	でんぶん(ジャガイモ)、米油、サラダ油、砂糖	しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、干し椎茸(スライス)、さやいんげん、きくの花	31.6 g
	けんちん汁		鶏肉、木綿豆腐、厚削り、こんぶ	サラダ油、板こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸(スライス)	20.0 g
11月	豚肉の生姜炒め丼	○	豚モモ・脂身付・小間	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぶん(ジャガイモ)、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、にら	743 kcal
	梅おかか和え		かつお節	砂糖、ごま油	にんじん、はくさい、もやし、こまつな、梅びしお	31.0 g
	鶏と豆腐のスープ		鶏肉、木綿豆腐	ごま油	にんじん、えのきたけ、はくさい、こまつな	20.4 g
12月 火	キムチチャーハン	○	豚肉、むきえび、たまご	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油	にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン	828 kcal
	さばの韓国焼き		さば切り身	砂糖、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	39.8 g
	わかめスープ		鶏肉、カットわかめ	白いりごま	玉葱、ねぎ	28.3 g
13月 水	鮭のクリームスパゲティ	○	生鮭、牛乳(調理用)、生クリーム(乳脂肪35%)	スパゲッティ、サラダ油、米油、バター、薄力粉	玉葱、マッシュルーム(水煮)、こまつな	885 kcal
	ジュリエンスープ		無添加ベーコン	サラダ油	にんじん、玉葱、キャベツ	34.8 g
	紅茶ケーキ		たまご	薄力粉、バター、砂糖		34.9 g
14月 木	ごはん			精白米、米粒麦		754 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き	○	鶏肉	ごま油、砂糖、練りごま、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ	31.6 g
	海藻と春雨のサラダ		カットわかめ	緑豆はるさめ、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	22.0 g
	中華卵スープ		鶏肉、カットわかめ、たまご	でんぶん(ジャガイモ)	玉葱、ホールコーン、えのきたけ	
15月 金	秋刀魚の蒲焼き丼	○	さんま開き	精白米、米粒麦、でんぶん(ジャガイモ)、米油、砂糖	しょうが	903 kcal
	きのこのけんちん汁		鶏肉、厚削り、木綿豆腐	ごま油、さといも、板こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	30.3 g
	果物(巨峰)				ぶどう	36.8 g
19月 火	ごはん			精白米、米粒麦		820 kcal
	ツナとじゃがいもの煮物	○	ツナ	サラダ油、バター、じゃがいも、砂糖、でんぶん(ジャガイモ)	にんにく、玉葱、にんじん	27.6 g
	五目豆腐スープ		無添加ベーコン、木綿豆腐	サラダ油、でんぶん(ジャガイモ)	にんじん、ねぎ、こまつな	25.1 g
20月 水	チョコチップパン オセロ料理献立			チョコチップパン		772 kcal
	ミートパイ	○	鶏肉ひき肉、豚ひき肉、大豆、パルメザンチーズ	サラダ油、薄力粉、春巻きの皮、米油	玉葱、にんじん	29.0 g
	コブサラダ		ヨーグルト(無糖)		にんじん、だいこん、きゅうり、ホールコーン	30.8 g
	トマトスープ		鶏肉	じゃがいも、ツイストマカロニ	にんじん、玉葱、はくさい、ホールトマト缶詰	
ごはん				精白米、米粒麦		773 kcal
21月 木	鮭の南部焼き	○	生鮭切り身	白いりごま、黒いりごま		37.9 g
	コーンサラダ			ごま油、白すりごま、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、ホールコーン	21.3 g
	利休汁		豚肉、厚削り、木綿豆腐、赤みそ(国産)、白みそ(国産)	ごま油、つきこんにやく、じゃがいも、練りごま	ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ	
22月 金	味噌ラーメン	○	豚モモ・脂身付・小間、豚ひき肉、赤みそ(国産)	冷凍ラーメン、サラダ油	玉葱、にんじん、もやし、ホールコーン、キャベツ、しょうが、にんにく、にら	722 kcal
	揚げ餃子		豚ひき肉、大豆	ごま油、でんぶん(ジャガイモ)、ぎょうざの皮、薄力粉、米油	にんにく、しょうが、キャベツ、にら	34.6 g
	華風きゅうり			ごま油、砂糖、白いりごま	きゅうり	26.1 g
25月	さつまいもごはん 十五夜献立			精白米、米粒麦、さつまいも、黒いりごま		827 kcal
	豚肉と里芋の味噌煮	○	豚肉、赤みそ(国産)	サラダ油、じゃがいも、さといも、板こんにやく、砂糖	にんじん、だいこん、グリーンピース	29.3 g
	すまし汁		厚削り、木綿豆腐	小町麩	にんじん、えのきたけ、こまつな	17.5 g
	月見白玉団子		絹ごし豆腐、きな粉(大豆)	白玉粉、砂糖		

26 火	ツナコーンカレートースト	○	ツナ, ミックスチーズ	食パン, 有塩バター, サラダ油, マヨネーズ (全卵型) 区	玉葱, ホールコーン	752 kcal
	マカロニスープ	○	鶏肉, レンズまめ	サラダ油, ジャがいも, ツイストマカロニ	キャベツ, パセリ	35.7 g
	コロコロサラダ		ダイスチーズ	砂糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり, ホールコーン	35.5 g
27 水	ハヤシライス	×	豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, バター, 薄力粉	玉葱, にんにく, にんじん, トマトジュース, グリンピース (冷凍)	817 kcal
	ジョア (白ぶどう)		ジョア (マスカット)			27.9 g
	ツナサラダごまドレ		ツナ	米油, サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	22.6 g
	果物 (柿)				柿 (甘がき)	

給食だより

夏休みも終わり2学期が始まります。9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい季節が続きます。引き続き水分補給をこまめに行い、熱中症などを予防していきましょう。夏休み中は普段と異なり生活習慣が少しも乱れてしまったという人もいます。生活習慣の乱れは夏バテや熱中症のもとになってしまいます。学校生活を軸に生活習慣をもとに戻していきましょう。給食では9月に世界の料理や日本の郷土料理、日本の行事食を献立に入れています。

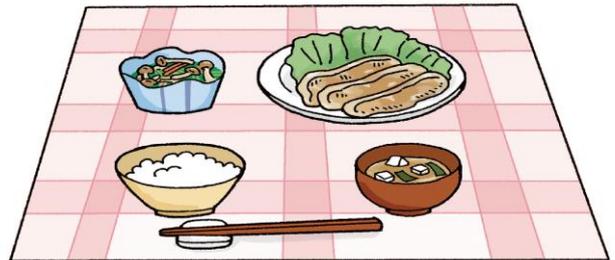
※献立は都合により変更になることがあります。
※上記に記載のほか、だし(昆布など)やスープ(鶏ガラや豚骨など)、調味料を使用しています。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

みんながそろえば
栄養満点！



まだまだ暑い9月を元気に過ごすために

大切にしてほしい 栄養バランス

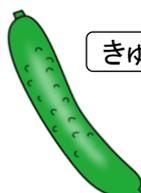
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



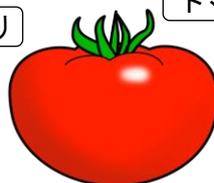
夏が旬の野菜

夏に旬を迎える野菜は、水分を多く含むものが多く、体を冷やしてくれる効果があります。夏野菜を食べて体を冷まし残暑を乗り切りましょう！

代表的な夏野菜



きゅうり



トマト



ピーマン



なす