



大田区立糀谷中学校
校長 佐藤 太
栄養教諭 青木 慧太

2024年 9月

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
3 火	カレーライス	○	豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, チャツネ	865 kcal
	福神漬				福神漬	24.2 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	23.4 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
4 水	スパゲティ ミートソース	○	豚ひき肉, 牛ひき肉, 無添加ベーコン, 大豆ミート, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, にんじん, ホールトマト缶詰	886 kcal
	ウィンナーとキャベツのスープ		ウィンナー	じゃがいも	セロリー, 玉葱, キャベツ	33.8 g
	パインアップルケーキ		たまご	バター, 砂糖, 薄力粉	パインアップル(缶詰)	32.1 g
5 木	大豆とじゃこのごはん	○	大豆, ちりめんじゃこ, あおのり	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖		844 kcal
	白身魚の菊花あなかけ		まだら, 豚肉, 厚削り	てんぷん, 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, さやいんげん, きくの花	34.7 g
	けんちん汁		厚削り, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐	ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	26.5 g
6 金	フィッシュバーガー	○	もうかざめ, たまご, スライスチーズ	ミルクパン, 薄力粉, パン粉(乾燥), 白いりごま, 黒いりごま, 油		852 kcal
	ポトフ		豚肉	サラダ油, じゃがいも, ツイストマカロニ	セロリー, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	36.2 g
	フルーツ入りゼリー		粉寒天	上白糖	みかん缶詰, パインアップル缶詰, もも缶詰	25.2 g
9 月	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, バター, 薄力粉	玉葱, マッシュルーム, こまつな	886 kcal
	ジュリエヌスープ		無添加ベーコン	サラダ油	にんじん, 玉葱, キャベツ	34.9 g
	紅茶ケーキ		たまご	薄力粉, バター, 砂糖		34.9 g
10 火	野沢菜ごはん	○		精白米, 米粒麦, サラダ油, 白いりごま	のぎわな(塩漬)	806 kcal
	山賊焼き		鶏肉	てんぷん, 油	にんにく, しょうが	28.7 g
	具だくさん汁		厚削り, 鶏肉, 油揚げ, 白みそ(国産), 赤みそ(国産)	サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, ひらたけ, だいこん, ねぎ	31.6 g
11 水	ピロシキ	○	豚ひき肉	ショートニングパン, サラダ油, 緑豆はるさめ, 薄力粉, パン粉(乾燥)	にんにく, にんじん, 玉葱, 干し椎茸	793 kcal
	ボルシチ		豚肉, 生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく(りん茎), セロリー, にんじん, 玉葱, かぶ, ホールトマト缶詰, キャベツ	32.1 g
	豆サラダ		大豆	てんぷん, 米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	31.1 g
12 木	秋刀魚の蒲揚げ丼	○	さんま開き	精白米, 米粒麦, てんぷん(ジャガイモ), 米油, 砂糖	しょうが	897 kcal
	田舎汁		厚削り, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ(国産), 赤みそ(国産)	サラダ油, つきこんにゃく	にんじん, ぶなしめじ, だいこん, キャベツ, こまつな, ねぎ	29.4 g
	果物(巨峰)(マスカット)				巨峰, シャインマスカット	36.6 g
13 金	ごはん	○		精白米, 米粒麦		750 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, てんぷん	にんにく, 玉葱, にんじん	24.9 g
	野菜のからし醤油和え				キャベツ, こまつな, もやし, きゅうり, にんじん	20.5 g
17 火	さつまいもごはん	○		精白米, 米粒麦, さつまいも, 黒いりごま		828 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, 板こんにゃく, 砂糖	にんじん, だいこん	28.8 g
	月見白玉団子		絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	白玉粉, 砂糖		17.5 g
18 水	チキンカツバーガー	○	鶏肉, たまご	丸パン, 薄力粉, パン粉(乾燥), サラダ油, 砂糖	キャベツ	813 kcal
	大豆入りミネストローネ		無添加ベーコン, 大豆	サラダ油, ツイストマカロニ	にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, キャベツ	31.6 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	31.5 g
24 火	麻婆茄子丼	○	豚ひき肉, 大豆, ハ丁みそ, テンメンジャン	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, 油, てんぷん, ごま油	にんにく(りん茎), しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 干し椎茸, ねぎ, なす	838 kcal
	カリカリ豆サラダ		大豆, ひよこめ	ごま油, 砂糖, 米油, てんぷん(ジャガイモ)	にんじん, もやし, キャベツ, ごぼう	30.7 g
	きのこスープ		無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐 区	サラダ油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	27.3 g

25 水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		794 kcal
	ししゃもの2色7分揚げ		ししゃも, たまご, あおのり, 大豆	薄力粉, サラダ油		28.6 g
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, はくさい, こまつな	25.5 g
	じゃがいもと根菜のごま味噌汁		厚削り, 木綿豆腐, カットわかめ, 白みそ (国産)	じゃがいも, 白すりごま, 練りごま	ごぼう, にんじん, 玉葱, だいこん	
26 木	シーフードドリア	○	鶏肉, おきえび, 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	816 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	28.2 g
	果物 (梨)				梨	29.8 g
27 金	ごはん	○		精白米, 米粒麦		763 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, 干ひじき, たまご	サラダ油, 砂糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな	31.0 g
	ごまあえ		油揚げ	上白糖, 練りごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい	24.5 g
	すまし汁		厚削り, 木綿豆腐		ねぎ, こまつな	
30 月	長崎ちゃんぽん	○	豚肉, おきえび, いか, なんと, 牛乳 (調理用)	サラダ油, ちゃんぽん麺	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, さやえんどう	733 kcal
	根菜チップサラダ			油, サラダ油, ごま油, 砂糖	ごぼう, れんこん, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	34.0 g
	果物 (プルーン)				プルーン	16.2 g

給食だより

44 日間の夏休みが明けました。この約 40 日間はどのように過ごしましたか。季節は 9 月になりましたが、まだまだ気温はとても高いです。体調を崩してしまわないようにするためにも水分補給や食事をしっかりと摂り、必要な栄養素を補給しましょう。

季節の行事「十五夜」

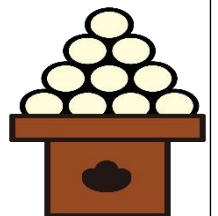


十五夜の満月は、「中秋の月」とも呼ばれます。特にこの時期の月が美しいことから「中秋の名月」とも呼ばれています。旧暦の秋は 7 月から 9 月でした。中秋とはその真ん中の 8 月で、新暦では 9 月にあたります。9 月の十五夜の月見には、いもや豆など秋の収穫に感謝を込めてお供えをします。



月見の風習は、平安時代に中国から日本の貴族へ伝わりました。その後、武士や町民、農民の間にも伝わっていきました。そして、農民の間では、月の満ち欠けで農作業の時期を知ることや、月明りのおかげで遅くまで農作業をできることから、月への感謝の念が生まれお供えへとつながっています。

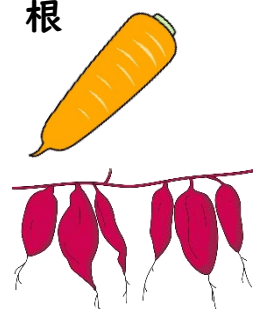
さらに、農作物以外にも、日本では十五夜にちなんだ 15 個の丸い団子をお供えします。中国ではアヒルの卵の塩漬けが入った月餅 (げっぺい) というお菓子や丸い果物がお供えされます。どちらの国のお供えものも満月に見立てたものだと考えられています。



秋の野菜について

秋は、冬に備えて、体にエネルギーを蓄えるのに適した野菜が旬を迎えます。例えば、根菜類の「にんじん」「さつまいも」「じゃがいも」「さといも」が旬です。そして、根菜類は、植物の根を食べているものと茎を食べているものに分けられます。

根



茎

