



8月(25~31日) & 9月給食献立表

大田区立大森第六中学校
校長 松尾 廣文

実施日	曜日	献立	栄養量		実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g				エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月25~31日(24日なし)					23	水	きのこスープパゲティ フレンチサラダ ヨーグルトポムポム 牛乳	787	28.7
25	火	プルコギ丼 春雨スープ りんごゼリー 牛乳	789	27.4	24	木	そばろ入りさつま芋ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ ごまキムチ汁	816	31.7
26	水	レモンシュガートースト 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜ごまサラダ	792	30.7	25	金	ごはん 肉じゃが煮 油揚げと野菜のみそ香和え 牛乳	814	28.3
27	木	あぶたま丼 切干大根とツナのをえ物 くだもの 牛乳	832	32.4	28	月	キムチポクムパブ にら入り卵焼き トックのスープ 牛乳	767	28.7
28	金	ごはん 魚の野菜みそあんかけ かきたま汁	775	32.1	29	火	ごはん 魚のごま竜田揚げ 野菜の甘酢和え みそ汁 牛乳	775	30.5
31	月	スパゲティ味噌ミートソース 牛乳 マセドアンサラダ フルーツヨーグルト和え	788	29.8	30	水	中華ドッグパン 卵とヌイユのスープ オレンジゼリー 牛乳	822	34.4
9月							平均	802	30.0
1	火	親子そばろ丼 おかか和え みそ汁 牛乳	779	30.8	<p>~食育だよ!~</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年もまだまだ暑い日が続きます。バランスの良い食事を心がけて、体調を崩さないよう毎日笑顔で過ごしていきましょう。</p> <p>毎月19日は「食育の日」だっぴー!</p>  <p>~*~8月~</p> <p>9月の献立から~*~</p> <p><9月17日 雑穀ごはん&ひつつみ汁></p> <p>この日は、3年生が修学旅行で訪れるはずだった岩手県の料理に挑戦!岩手県では「やませ」という冷たくしめった風に見舞われてしまうと、なかなかお米が育ちにくかったため、代わりに雑穀の栽培が盛んになりました。当日は、岩手県から雑穀を取り寄せる予定です!また、小麦粉を使った料理もよく食べられていて、ひつつみもそのひとつです。小麦粉を水と合わせて耳たぶほどの軟らかさに練った生地を、季節の野菜と一緒に煮込んで作ります。岩手県の方言で「ひつつむ(ひきつまむ)」から、その名前がつけられたと言われ、もちもちとした食感を味わえます。お楽しみにー♪</p> <p><9月18日 ブラジル料理></p> <p>9月の食育の日は、ブラジル料理を作ります!国民食である「フェジョアード」と呼ばれる豚肉と豆の煮込み料理を、トマトで味付けして食べやすくする予定です。また、ブラジル発祥のパン「ポンデケージョ」も生地から手作ります。ぜひ、ブラジルへ旅した気分で給食をいただきますように。</p> <p>2学期も日本の郷土料理や海外の料理が色々登場するびー!</p> 				
2	水	ツナピザトースト カレーポトフ くだもの 牛乳	770	32.3					
3	木	鶏ごぼうおこわ 油揚げの袋焼き 豚汁 牛乳	775	28					
4	金	いかピラフ エンパナーダ ABCマカロニスープ 牛乳	817	28.6					
7	月	中華丼 ツナサラダ チーズポテト 牛乳	812	28.5					
8	火	バターライスクリームソースかけ パリパリサラダ くだもの 牛乳	804	27.1					
9	水	菊花ごはん 鶏肉のごまだれ焼き みそけんちん汁 牛乳	755	30.5					
10	木	ジャージャー麺 れんこんサラダ 米粉のスイートポテト 牛乳	870	28.7					
11	金	じゅうしい 魚の南蛮漬け イナムドゥチ 牛乳	760	32.1					
12	土	海軍カレー 洋風卵スープ ピーチゼリー 牛乳	874	27					
14	月	他人丼 呉汁 くだもの 牛乳	844	34					
15	火	ごはん 車麩とうずら卵の甘辛煮 春雨の味噌ドレサラダ 牛乳	832	28.1					
16	水	ツナれんこんドッグ ポルシチ くだもの 牛乳	806	28.6					
17	木	雑穀ごはん 鮭の黒ごま焼き 岩手県 切干大根のをえ物 ひつつみ汁 牛乳	743	33					
18	金	パセリライス 豚肉と豆のトマト煮 食育 レモンマリネ ポンデケージョ 牛乳	865	28.3					

給食費等
引落日

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。