



9月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
4	月	ナン バターチキンカレー	○	781	<p>【9月の給食目標】</p> <p>生活リズムを整えよう</p> <p>夏休みが終わり、2学期に入りました。学校生活のリズムを取り戻すためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、体調管理に気を付けましょう。</p> <p>◇寝ないと太るって本当！？◇</p> <p>睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。テレビやスマートフォンに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、肥満を招く不規則な生活リズムとなってしまいます。</p> 
		キャロットソースサラダ つぶつぶみかんゼリー			
5	火	ごはん 柳川風卵焼き	○	801	
		みそドレッシングサラダ 具だくさん汁			
6	水	鮭のクリームスパゲティ	○	764	
		揚げワントンサラダ 果物(梨)			
7	木	変わり麻婆豆腐丼	○	794	
		ワントンスープ 果物(巨峰)			
8	金	ごはん さばのごまみそ焼き	○	805	
		菊花入りおひたし けんちん汁			
11	月	ポークピラフ	○	822	
		ししゃもフライ ミネストローネ			
12	火	ごはん ひじきふりかけ	○	758	
		みそバター肉じゃが キャベツのごま和え			
13	水	シナモントースト	○	766	
		ハンガリアンシチュー ツナコーンサラダ			
14	木	昆布ごはん 鮭のステーキソースがけ	○	786	
		磯香和え みそ汁			
15	金	海南鶏飯(シガポールチキンライス)	○	768	
		ビーフンスープ 豆乳花(トルファ)			
19	火	デミグラスそばろ丼	○	808	
		マンハッタン風シーフードチャウダー 果物(みかん)			
20	水	ごはん 魚の幽庵揚げ	○	767	
		おひたし 田舎汁			
25	月	オレンジ風味フレンチトースト	○	792	
		レンズ豆のトマトシチュー フルーツポンチ			
26	火	野沢菜ご飯 山賊焼き	○	771	
		わさび醤油和え 大平汁			
27	水	五目チャーハン チーズタッカルビ	○	828	
		白菜と豆腐の中華スープ			
28	木	パエリア チキンポトフ	○	759	
		魚のハーブパン粉焼き			
29	金	東京都産魚のそばろ丼 里芋汁	○	A:834 B:837	
		月見団子セレクト A:みたらしB:黒みつきな粉			

今月の献立から

5日 「柳川風卵焼き」
柳川鍋は、ごぼうとどじょうを卵でとじる料理です。給食では、ごぼうと豚肉に変えて卵焼きにしました。卵や野菜は、しっかり味付けをしているのでご飯とよく合います。

9日 「菊花入りおひたし」
9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、菊の花が入ったおひたしになります。

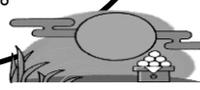
19日 「デミグラスそばろ丼」
デミグラスハンバーグのような味付けのそばろに、付け合わせの赤ピーマン、コーンやいんげんなどを混ぜています。給食では、鉄分たっぷり献立としてひき肉とレバーを使ったそばろにしました。

26日 「山賊(さんぞく)焼き・わさび醤油和え・大平(たいへい)汁」(長野県の郷土料理)
山賊焼きは、鶏肉をにんにく入りのタレに漬けてこんで揚げた料理です。わさび醤油和えは、長野県名産品のわさびの香りが楽しめる和え物にしました。また、「大平」という具たくさん煮物を給食用にアレンジして大平汁にします。

29日 「十五夜献立」
9月29日は十五夜です。月見団子は、「みたらし」と「黒みつきなこ」のセレクト給食になっています。また、10月1日は、「都民の日」です。都民の日にちなみ、東京都産の魚や野菜を使ったそばろ丼を作ります。

いも名月

9月10日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれています。9月29日の十五夜献立では、「里芋汁」や「月見団子セレクト」を出します。

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。