



9月 給食献立表



目標:バランスの取れた食事について考えよう

大田区立東蒲中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になる 栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	エネルギー たんばく質 塩相当量
2 水	あしたばパン			★あしたばパン(小麦乳含む)		720 kcal
	ポテトミートグラタン	○	豚ひき肉,大豆ミート(大豆加工食品),★チーズ	油,砂糖, じゃが芋	コンコ,玉ねぎ,人参,トリチオ,トマトピューレ	32.7 g
	レタススープ		鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,レタス,パセリ	3.5 g
3 木	びりんめし (熊本県の混ぜごはん)		豆腐,油揚げ	米,油,砂糖	ごぼう, 人参	775 kcal
	大豆とじゃが芋の青海苔揚げ	○	大豆,青のり	じゃが芋,でん粉,油		29.3 g
	かまぼこ入り和風サラダ		★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	砂糖,油	人参,キャベツ, きゅうり	2.7 g
4 金	わかめごはん	○	わかめ	米		861 kcal
	魚と野菜のマヨソース		★もうかサメ	でん粉,小麦粉,油,油,じゃが芋,砂糖,卵不使用マヨネーズ	生姜,コンコ,玉ねぎ,人参,キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン	30.4 g
	さつま芋の味噌汁	旬の食材 ～さつま芋～	だし用こんぶ,だし用さば削り節, 油揚げ,白みそ,赤みそ	さつま芋	玉ねぎ	3.3 g
7 月	チキン味噌カツ丼	○	鶏肉,豆みそ(八丁みそ),赤みそ	米,小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用), 油,砂糖,ごま油,白粒ごま,でん粉	コンコ,人参, キャベツ	739 kcal
	すまし汁	区陸前 応援献立 ～カツ丼!～	だし用こんぶ, だし用さば削り節,豆腐		人参,長ねぎ, 葉ねぎ	29.8 g
	巨峰				巨峰	2.3 g
8 火	チャーハン		豚肉,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,油	コンコ,人参, 長ねぎ,グリーンピース	777 kcal
	しいらのカレー風味パン粉焼き	○	★しいら	卵不使用マヨネーズ,油, パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用)	生姜,コンコ	32.3 g
	春雨スープ		鶏がら	緑豆春雨,白粒ごま	生姜,人参,玉ねぎ,長ねぎ,にら	2.9 g
9 水	シュガートースト		区陸に参加する生徒は弁当持参です	★国内産小麦粉パン(小麦乳含む),マーガリン (乳不使用),砂糖		756 kcal
	ハンガリー風グヤーシュ		豚肉,鶏がら	油,じゃが芋, 砂糖,米粉	コンコ,玉ねぎ,人参, 生姜,トマトピューレ,赤ピーマン	24.6 g
	マヨドレサラダ	○		砂糖,油, 卵不使用マヨネーズ	人参,キャベツ, きゅうり,江戸菜	3.5 g
10 木	甘辛稲荷ごはん		鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖, 白粒ごま	ごぼう	728 kcal
	焼き魚の野菜あんかけ	○	★鰯(あじ)	油,でん粉	生姜,コンコ,人参, キャベツ,にら	37.9 g
	さつま汁(鹿児島県の味噌汁)		鶏肉,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ	油,さつま芋	人参,大根,長ねぎ	2.9 g
11 金	スパゲティ・クリームソース		鶏肉,★牛乳,★生クリーム	スパゲティ(材料:小麦, 油,米粉)	コンコ,生姜,玉ねぎ,人参,トウモロコシ,江戸菜	851 kcal
	オニオンドレッシングサラダ	○		砂糖,油	コンコ,人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	35.1 g
	粉チーズケーキ		★たまご,★牛乳,★粉チーズ	砂糖,★バター, 小麦粉		2.7 g
14 月	ごはん			米		773 kcal
	骨太ふりかけ		★ちりめんじゃこ,★かつお節,こんぶ	油,白粒ごま		29.8 g
	車麩の肉じゃが	○	豚肉,だし用さば削り節	油,黒コンコ,じゃが芋,麩(ふ)(材料:小麦),砂糖	人参,玉ねぎ,さやいんげん	2.3 g
	オレンジゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	オレンジジュース	
15 火	和風ドライカレー丼		豚ひき肉,高野豆腐,赤みそ,大豆ミート(大豆加工食品)	米,油	生姜,コンコ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,グリーンピース	744 kcal
	ごま酢和え	○		砂糖,ごま油,白すりごま	人参,もやし,キャベツ,にら	29.6 g
	梨	旬の食材 ～梨～	梨は晩夏から秋が旬の果物です。720年頃記された『日本書紀』に梨の記述があります		梨(なし)	2.3 g
16 水	ミルクパン			★ミルクパン(小麦乳含む)		729 kcal
	コーンクリームシチュー	○	鶏肉,鶏がら,★牛乳,★生クリーム	油,じゃが芋,米粉	コンコ,人参, 玉ねぎ,生姜,コンコ	28.0 g
	パリパリわんたんサラダ			わんたんの皮(材料:小麦),油,砂糖	人参,キャベツ, きゅうり	3.1 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になる 栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
17 木	チキンピラフ		鶏肉	米, 油	コンコ, 人参, 玉ねぎ, しいたけ, コーン, グリンピース	815 kcal
	角切り揚げ鰹のチリソース	○	★鰹(かつお)	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	生姜, コンコ, 玉ねぎ, 長ねぎ	38.1 g
	マカロニサラダ			マカロニ(材料:小麦), 砂糖, 油, 卵不使用マヨネーズ	人参, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり	2.5 g
18 金	五目あんかけ中華麺		鶏肉, だし用さば削り節, ★さつま揚げ(卵乳大豆小麦山芋不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦), 油, でん粉, ごま油	生姜, コンコ, 玉ねぎ, 人参, 白菜, もやし, 長ねぎ, にら	776 kcal
	きつね和え	○	油揚げ, ★かつお節	砂糖, 油	台湾で食べられている豆乳が材料のデザートです。ゼラチンやでん粉を使い、プルプルした食感が多いそうです。お好みで黒糖や生姜のシロップ、さつま芋やフルーツなどのトッピングをのせたりするそうです	人参, もやし, ｷｬﾍﾞﾂ
	豆花(トウファ)(台湾の豆乳プリン)		豆乳(材料:大豆)	葛食感ゼリーの素, 砂糖, 黒みつ		3.0 g
24 木	豚キムチ丼	○	豚肉, 大豆ミート(大豆加工食品)	米, 油, 砂糖, 白粒ごま, ごま油	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、脳の唯一のエネルギー源である炭水化物がエネルギーに変換されるのを助けます。大豆や卵黄に含まれる『レシチン』という脂質は、脳や神経細胞の材料になり、記憶力を高める効果があると言われています	生姜, 玉ねぎ, 人参, もやし, ｷﾍﾞﾂ, 国内産白菜キムチ, にら
	わかめスープ		鶏がら, わかめ	ごま油	生姜, 人参, ｷｬﾍﾞﾂ, 長ねぎ	28.2 g
	SOYブラウニー		豆腐	砂糖, 米粉, でん粉, 油		2.5 g
25 金	里芋ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖, 里芋, 白粒ごま	今年9月25日が十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日にあたり、一年で最も月が美しい夜とされています。また十五夜は別名『芋名月』とも呼ばれ、日本では里芋をお供えていました。給食では芋名月にちなみ里芋ごはんと白玉を使ったお吸い物を用意します	人参
	玉子焼き	○	鶏ひき肉, ★たまご	油, 砂糖		コンコ, 玉ねぎ, 人参
	お月見白玉汁		だし用こんぶ, だし用さば削り節, ★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	白玉もち(材料:もち米)		白菜, 長ねぎ, 江戸菜
29 火	おつかカレー		豚肉, 鶏がら	米, 油, じゃが芋, 小麦粉	コンコ, 生姜, 玉ねぎ, 人参	823 kcal
	糸寒天とわかめのサラダ	○	わかめ, 寒天(かんてん)	砂糖, 油	ｷｬﾍﾞﾂ, コーン	24.8 g
	大粒ぶどう 食べ比べ		旬の果物ぶどうを食べ比べてみましょう。緑色がシャインマスカット、紫色がピオーネ、いずれも日本で生み出されました			シャインマスカット, ピオーネ
30 水	きなこ豆乳フレンチトースト	○	きな粉(材料:大豆), 豆乳(材料:大豆)	★無塩パン(小麦乳含む), 砂糖, ★バター		737 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 鶏がら, 大豆	油, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖	大田区では東邦大学と連携して生徒の健康増進を目的とした献立開発をしています。東浦中では塩分を含まないパンを主体とした減塩献立を7月に試行しましたが、その反省を活かし他校の意見も取り入れ、改善した献立を実施します	コンコ, 玉ねぎ, 人参, 生姜, マッシュルーム, コーン, トマト缶, トマトピューレ, 青ピーマン
	じゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	砂糖, 油, ごま油, 白粒ごま		人参, ｷｬﾍﾞﾂ, もやし, きゅうり, 江戸菜

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材納入の都合により献立を変更する場合があります。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心の不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑で夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、そして将来の健康のために早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。