

9月の献立表



令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木ひかり

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	1人1日 タンパク質
9月2日（月） 始業式 （給食はありません）						
3 火	サルサソースライス	○	鶏ひき肉,大豆,粉チーズ	米,玄米,油,砂糖,米粉	コンニク,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,青ピーマン	729 kcal
	チーズサラダ		チーズ	じゃが芋,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	28.1 g
4 水	マーボーナス丼	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	米,玄米,砂糖,油,でん粉,ごま油	コンニク,生姜,たけのこ,干し椎茸,人参,ねぎ,玉ねぎ,なす,グリーンピース	810 kcal
	わかめスープ		鶏がら,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,小松菜	26.9 g
	中華サラダ（春雨・ハム）		ハム	緑豆春雨,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり	
5 木	麦ごはん	○		米,★おおむぎ（押麦）		794 kcal
	鮭のさざれ焼き		鮭,粉チーズ	卵不使用マヨネーズ,★パン粉	パセリ	35.0 g
	キャベツのすりごま和え			砂糖,★すりごま	人参,小松菜,もやし,キャベツ	
	じゃがいものみそ汁		厚削り節,昆布,油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,えのきたけ	
6 金	夏野菜のカレーライス	○	鶏肉,鶏がら,レンズ豆,粉チーズ	米,玄米,油,バター,米粉	コンニク,生姜,玉ねぎ,人参,ズッキーナ,かぼちゃ,なす	761 kcal
	じゃこ入りわかめサラダ		わかめ,厚削り節,ちりめんじゃこ,かつお節		人参,きゅうり,もやし,キャベツ	26.6 g
	果物（梨）				梨 食育の日 ～東京都産～	
9 月	きのこご飯	○	鶏肉,油揚げ,きざみのり	米,玄米	人参,エリンギ,しめじ,えのきたけ	746 kcal
	菊花蒸し		豚ひき肉,大豆,★鶏卵	砂糖,でん粉	生姜,長ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸,とうもろこし	32.8 g
	湯葉入りすまし汁		厚削り節,昆布,豆腐,湯葉,わかめ		玉ねぎ,糸みつば	
10 火	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,玄米		767 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉,高野豆腐,厚削り節	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,小松菜	31.1 g
	冷凍みかん		体力UP献立（区陸応援！）		冷凍みかん	
11 水	チキンライス	○	鶏肉	米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	740 kcal
	洋風卵スープ		鶏がら,ベーコン,★鶏卵	でん粉	生姜,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	28.2 g
	桃のヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	★黄桃缶,★白桃缶	
12 木	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	★中華麺,ごま油,砂糖,でん粉	コンニク,生姜,長ねぎ,たけのこ,玉ねぎ,人参,もやし,干し椎茸,きゅうり	794 kcal
	春雨スープ		鶏がら,豆腐,わかめ	緑豆春雨	生姜,人参,玉ねぎ	34.7 g
	ちくわの磯部揚げ		竹輪,青のり	★小麦粉,油		
13 金	黒蜜きな粉風トースト	○	きな粉	★無塩食パン,バター,黒砂糖,砂糖		733 kcal
	米粉シチュー		ベーコン,鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃが芋,米粉,バター	人参,玉ねぎ,しめじ,生姜,グリーンピース	29.8 g
	フレンチサラダ			砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,小松菜,とうもろこし	

裏面にも献立表の続きがあります

16	敬老の日					
17 火	さつま芋ごはん	○ 十五夜		米,玄米,さつま芋		749 kcal
	ひじき入りのたまご焼き		鶏ひき肉,ひじき,★鶏卵	油,砂糖	人参,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ,小松菜	29.5 g
	すまし汁		厚削り節,昆布,豆腐,わかめ,かまぼこ		人参,玉ねぎ,えのきたけ	
	みたらし団子			白玉もち,砂糖,でん粉		
★1年生 移動教室 18日～20日★						
18 水	玄米ごはん	○		米,玄米		761 kcal
	豆あじの唐揚げ		豆あじ	でん粉,油	生姜,ｺﾝｺﾞ	26.5 g
	大根と春雨のピリ辛		豚ひき肉	ごま油,油,緑豆春雨,砂糖	大根,生姜,ｺﾝｺﾞ,にら	
	なめこのみそ汁		厚削り節,昆布,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃが芋	人参,なめこ,長ねぎ	
19 木	フレンチトースト	○	調理用牛乳,★鶏卵	★食パン,バター,砂糖		746 kcal
	ボークビーンズ		豚肉,鶏がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,小松菜	29.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	★みかん缶,りんご缶,★パイナップ缶	
20 金	麦ごはん	○		米,★おおむぎ(押麦)		774 kcal
	骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	★炒りごま,砂糖,油		33.3 g
	千草焼(玉子焼)		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干し椎茸,小松菜	
	さつま汁		厚削り節,昆布,豆腐,白みそ,わかめ	さつま芋,ごま油	ごぼう,人参,大根	
23	秋分の日 振替休日					
24 火	ブルコギ丼	○	豚肉	米,玄米,ごま油,砂糖	ｺﾝｺﾞ,りんご,玉ねぎ,人参,もやし,えのきたけ,にら	758 kcal
	鶏肉と冬瓜の中華スープ		鶏がら,鶏成鶏肉もも,豆腐		生姜,しめじ,冬瓜,小松菜	29.8 g
	豆乳花(読み:トールファ)		粉寒天,豆乳	砂糖,黒砂糖,三温糖		
25	定期テスト(1日目)給食はありません。					
26	定期テスト(2日目)給食はありません。					
27 金	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉,大豆,粉チーズ	★ｽﾏｲﾚﾞﾞﾃｲ,油	ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄ,ﾊｾﾘ	844 kcal
	コールスローサラダ			油,砂糖,卵不使用ﾏﾏﾈｽﾞ	キャベツ,人参,きゅうり,とうもろこし	30.2 g
	スイートポテト		いんげん豆,調理用牛乳,生ｸﾘｰﾑ	さつま芋,バター,砂糖		
30 月	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米,玄米,でん粉,油,砂糖	生姜	805 kcal
	もずくのみそ汁		厚削り節,昆布,油揚げ,もずく,赤みそ,白みそ	じゃが芋	人参,玉ねぎ,小松菜	29.8 g
	ぶどう2種食べ比べ				マスカット,★巨峰	

※アレルギー食品には★記号を表示しています

（注）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

6日(金) 食育の日 ～地産地消～ 地産地消は、地元で生産された野菜を地元で消費することを言います。輸送距離が短いため、新鮮な野菜を食べることができます。また、輸送にかかるエネルギーも少なく、排出するCO2も少ないため、環境に優しいというメリットがあります。カレーに使用する「ナス」とサラダの「きゅうり」は東京都八王子産を使用する予定です。	17日(火) 十五夜 ～中秋の名月～ 9月17日は中秋(ちゅうしゅう)の名月の十五夜です。十五夜の頃は里芋の収穫時期に当たる為、収穫したての里芋を供え、お月見することから『芋名月』(いもめいげつ)とも呼ばれます。 十五夜の月見団子も地域によって様々ありますが、関東では白くてまるいお団子をピラミッド型に積んでお供えし、食べます。西日本のお月見団子は、細長く、里芋の皮の部分に見立てた小豆餡を団子に巻いているものが主流です。こちらは、お盆などに一つ一つ並べます。他にも、しずく型や中央をへこませたへそ型、串団子が定番の地域もあるようです。 ゆっくり月を見ながら、お団子を食べる機会は少ないですが、昔の人は月を見て様々な想像をしていたのかもしれませんが。例えば、日本最古の物語と言われる『竹取物語』にも月が登場しますね。かぐや姫や『月とすっぽん』などの言葉のように、昔からとても美しいものの象徴であることが伺えます。また、日本ではよく、月の模様は、ウサギが餅をついているようだと言われます。しかし、海外ではカニや本を読む女性と表現されることもあるそうです。
9日(月) 重陽の節句 9月9日は『重陽(ちょうよう)の節句』と呼ばれる、桃の節句や端午の節句などと同じ日本の五節句のひとつです。重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれ、長寿と健康を願って菊の花をあしらった料理をいただく風習があります。当日は、とうもろこしを使用して、菊の花に見立てた「菊花蒸し」を給食で提供いたします。	
10日(火) 体力UP ～鉄・カルシウム強化献立～ 11日は、「大田区陸上競技選手権大会」です。 スポーツなどの試合で練習の成果を充分発揮するためには、鉄やカルシウムなどのミネラルが必要です。 鉄が足りず貧血になると、運動するために必要な酸素が全身に十分に届かず力を発揮することができません。また、丈夫な骨を作るカルシウムは、筋肉が縮んだり伸びたりする時にも必要です。カルシウムが不足すると上手く筋肉を動かすことが出来なくなります。鉄やカルシウムなどのミネラルは体内では作れない為、毎日の食事から摂取することが大切です。	24日(火) 世界の料理 豆乳花(トールファ)は豆乳を寒天で固めたアジアのデザートです。中国では豆腐花、台湾では豆花、日本では豆乳花と表記されます。地域によって、甘い味、辛い味、塩味など様々で、温度も、冷たくしたり、あたたかくして食べることもある不思議な食べ物です。豆乳でできているため、栄養価も高く老若男女に愛されています。