

# 9月の献立表



令和5年度  
大田区立雪谷中学校  
校長 柳 歆子  
栄養士 中根礼依子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、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
<b>9月1日(金) 始業式 (給食はありません)</b>						
4月	サルサソースライス	○	鶏ひき肉、大豆(まめプラス)	米、玄米、油、砂糖、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、青ピーマン	769 kcal
	チーズサラダ		チーズ	砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜	29.0 g
5火	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		753 kcal
	魚の照焼		いなだ(ぶりの幼魚)	砂糖、でん粉	生姜	340.0 g
	ゆで野菜のレモン醤油かけ			砂糖、油	もやし、キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン果汁	
	豆豚汁		さば削り節(だし)、豚肉、大豆、豆腐、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	
6水	醤油ラーメン	○	豚肉、姫なると、鶏がら	ラーメン、こんにゃく、砂糖、油、ごま油	人参、白菜、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にら、長ねぎ	797 kcal
	キャンディポテト			さつまいも、油、砂糖、バター		30.5 g
7木	麻婆茄子丼(具)	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)、鶏がら、赤みそ(米・大豆)、豆みそ(八丁みそ)	米、玄米、油、砂糖、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、干し椎茸、人参、ねぎ、玉ねぎ、なす	779 kcal
	わかめスープ		鶏がら、豆腐、わかめ	炒りごま、ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	24.2 g
	梨(1切)				梨	
8金	玄米ごはん	○		米、玄米		716 kcal
	鮭のさざれ焼き		鮭(さけ)	卵不使用マヨネーズ、パン粉		32.3 g
	菊のおひたし		重陽の節句		小松菜、キャベツ、もやし、食用菊花	
	けんちん汁(建長汁)(神奈川県)		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、油揚げ	ごま油、こんにゃく、里芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	
11月	いわしの蒲焼丼	○	鰯(いわし)	米、玄米、でん粉、油、砂糖	生姜	771 kcal
	じゃこひじきサラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	油、砂糖、ごま油	人参、もやし、小松菜	27.5 g
	もずくと豆腐のみそ汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、もずく、豆腐、赤みそ(米・大豆)、白みそ(米・大豆)		玉ねぎ、長ねぎ	
12火	チキンライス	○	鶏肉	米、玄米、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、青ピーマン	729 kcal
	コールスローサラダ			油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、人参	29.0 g
	ひよこ豆のクリームスープ		鶏肉、ひよこ豆、鶏がら、調理用牛乳、生クリーム	油、コーンスターチ	玉ねぎ、セリ、生姜、パセリ	
13水	高野豆腐のそぼろごはん	○	豚ひき肉、高野豆腐	米、玄米、油、砂糖	生姜、人参、長ねぎ、さやいんげん	833 kcal
	千草焼(玉子焼)		鶏ひき肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	38.1 g
	さつまい汁		さば削り節(だし)、豆腐、白みそ(米・大豆)	ごま油、さつまいも	ごぼう、人参、大根、小松菜	
14木	パエリア風ピラフ	○	鶏肉、いか	米、玄米、オリーブ油	ニンニク、人参、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、青ピーマン	706 kcal
	ツナサラダ(玉ねぎドレ)		ツナ	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	32.6 g
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、パセリ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
15金	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		726 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉、高野豆腐、さば削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	30.6 g
	わさび醤油和え				人参、もやし、白菜	
18	<b>敬老の日</b>					
<b>9月19日、20日は、定期考査のため、給食はありません。</b>						

(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。

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、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
21 木	ブルコギ丼	○	豚肉	米、玄米、ごま油、砂糖、こんにやく、でん粉	こんにやく、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら	818 kcal
	鶏肉と冬瓜の中華スープ		鶏がら、鶏成鶏肉モモ、豆腐		生姜、人参、冬瓜、えのきたけ、小松菜	30.9 g
	豆乳花(トールファ)		粉寒天、豆乳	砂糖、黒砂糖、三温糖	食育の日 ~東京産~	
22 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		724 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、ケリビース	32.9 g
	バランスサラダ		ひじき、油揚げ	こんにやく、砂糖、油	小松菜、人参、きゅうり	

★1年生 移動教室 25日～26日★

25 月	きのご飯	○	鶏肉、油揚げ、きざみのり	米、大麦	しめじ、えのきたけ	724 kcal
	手作りシュウマイ		豚ひき肉、ひじき	砂糖、ごま油、でん粉、米粉、しゅうまいの皮(小麦)	玉ねぎ、長ねぎ、こんにやく、生姜、干し椎茸	32.5 g
	じゃがいもの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ(米・大豆)、わか	じゃが芋		
26 火	フレンチトースト	○	調理用牛乳、鶏卵	無塩食パン、バター、砂糖、砂糖		794 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、鶏がら、大豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	こんにやく、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	34.2 g
	コーンサラダ			砂糖、油	コーン、キャベツ、きゅうり	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
27 水	カレーうどん	○	昆布(だし)、厚削り節(だし)、豚肉、姫なると	うどん、油、でん粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	706 kcal
	のり塩ビーンズ		大豆、青のり(あおさ粉)	でん粉、じゃが芋、油		29.6 g
28 木	チャーハン(炒り卵)	○	豚肉、鶏卵	米、玄米、油	人参、干し椎茸、長ねぎ	723 kcal
	ごまキムチ汁		鶏がら、豚肉、豆腐	油、じゃが芋、練りごま	生姜、ごぼう、人参、白菜、白菜(キムチ漬け)、ねぎ	28.6 g
	冷凍パイ				パイナップル	
29 金	さつま芋ごはん	○		米、玄米、さつま芋	十五夜	779 kcal
	鮭のバターしょうゆ焼き		鮭(さけ)	米粉、バター		35.9 g
	お吸い物		昆布(だし)、さば削り節(だし)、鶏肉、かまぼこ	油、でん粉	人参、大根、小松菜	
	お月見団子		小豆	白玉もち、砂糖、でん粉		

(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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけ・一部のたまねぎは大田区友好都市東御市産を使用予定です。

※9月21日火曜日に使用する予定の冬瓜は、とうきょう元気農場産の姫とうがんを使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p><b>8日(金) 重陽の節句</b></p> <p>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、菊の花びらを使ったおひたしを給食で提供いたします。</p>	<p><b>21日(木) 食育の日</b></p> <p>9月21日は東京都産の姫とうがんを使用した鶏肉と冬瓜の中華スープを提供する予定です。地産地消と言って、地元で生産された野菜を地元で消費することによって、輸送距離が短く、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が少なく、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。</p>
<p><b>13日(水) 体力UP ～鉄・カルシウム強化献立～</b></p> <p>14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。</p>	<p><b>29日(金) 十五夜 ～中秋の名月～</b></p> <p>9月29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、お月見をすることから『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色々ありますが、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。</p>
<p><b>21日(木) 世界の料理</b></p> <p>9月21日のデザートは豆乳花(トールファ)です。豆乳花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。豆乳できているため、栄養価も高く老若男女に愛されています。</p>	<p>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。</p>