

9月の献立表

令和4年度
大田区立雪谷中学校
 校長 柳 敬子
 栄養士 濱田しのぶ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>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</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>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</small>	エネルギー <small>たんぱく質</small>
9月1日(木) 始業式 (給食はありません)						
2 金	サルサソースライス	○	鶏ひき肉、大豆(まめプラス)	米、大麦、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	848 kcal
	チーズサラダ		チーズ	砂糖、油	きゅうり、キャベツ、小松菜	29.4 g
	セレクト給食 (シャーベット or フローズンゼリー)		シャーベット(ソーダ味) フローズンゼリー(みかん味)			828 kcal
						29.6 g
5 月	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			799 kcal
	カレーライス		豚肉、鶏がら	米、大麦、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、りんご	25.0 g
	コーンサラダ			砂糖、油	コーン、キャベツ、きゅうり	
6 火	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)、粉チーズ	スパゲティ、油、米粉、砂糖	ニンニク、生姜、セリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ	845 kcal
	ごぼうサラダ		油、卵不使用マヨネーズ、ごま	ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ	30.1 g	
	ぶどう寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
7 水	麻婆茄子丼	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)、鶏がら、赤みそ、豆みそ(八丁みそ)	米、大麦、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	820 kcal
	わかめスープ		鶏がら、豆腐、わかめ	ごま、ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	24.0 g
	果物(梨)				梨	
8 木	セルフサンドイッチ(りんごジャム)			食パン	りんごジャム	808 kcal
	さつまいものクリームシチュー	○	ベーコン、鶏肉、鳥がら、いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	油、さつまいも、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、生姜、しめじ	26.6 g
	レモンマリネ			油、砂糖	人参、キャベツ、小松菜、レモン果汁	
9 金	鯛めし		鶏がら、鶏ひき肉、きざみのり、真鯛(だし)、昆布(だし)	米、大麦、油、砂糖	ごぼう、人参、さやいんげん	756 kcal
	菊のおひたし	食育の日 ~郷土料理~ 重陽の節句			小松菜、キャベツ、もやし、食用菊花	33.7 g
	いもたき(愛媛県)	○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、油揚げ	油、里芋	人参、大根、長ねぎ	
	お月見団子(あずき餡)		小豆	白玉もち、砂糖、でん粉		
12 月	パエリア風ピラフ	○	鶏肉、いか	米、大麦、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	753 kcal
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏肉	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、パセリ	28.5 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	人参、キャベツ、小松菜	
13 火	麦ごはん	体力UP献立(区陸応援) ~鉄・カルシウム強化献立~			米、大麦	784 kcal
	高野豆腐の玉子焼	○	鶏ひき肉、高野豆腐、鶏卵	油、砂糖	生姜、玉ねぎ	32.7 g
	土佐和え		かつお節(花かつお)	砂糖、油	人参、白菜、小松菜	
	生揚げの味噌汁	昆布(だし)、さば削り節(だし)、生揚げ、白みそ	こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ		
14 水	五目あんかけ麺(什錦炒麺)	○	豚肉、鶏がら、豚骨	中華麺、油、でん粉、ごま油、ごま	ニンニク、生姜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、もやし、たけのこ(水煮)、白菜、小松菜	780 kcal
	カレービーンズ		大豆	でん粉、油		32.0 g
	果物(ぶどう)				大粒ぶどう	
15 木	さつまいもごはん	○		米、大麦、さつまいも、黒ごま		763 kcal
	鮭のバターしょうゆ焼き		鮭(さけ)	米粉、バター		36.0 g
	キャベツのすりごま和え			砂糖、ごま	人参、もやし、キャベツ	
	呉汁		さば削り節(だし)、鶏肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ	

(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
16 金	ヨーグルトフレンチトースト	○	鶏卵, ヨーグルト	無塩食パン, 砂糖, バター, 砂糖		779 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 鶏がら, 大豆	油, じゃが芋, 砂糖, 米粉	コンク, 玉ねぎ, 人参, 生姜, パセリ	32.4 g
	グリーンサラダ			砂糖, 油	きゅうり, キャベツ, 小松菜	
敬老の日						
20 火	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 大麦, ごま油, 砂糖, こんにゃく, でん粉	コンク, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, たら	854 kcal
	鶏肉と冬瓜の中華スープ		鶏がら, 鶏肉, 豆腐		生姜, 人参, 冬瓜, えのきたけ, 小松菜	30.9 g
	豆乳花(読み: トル-7?)		粉寒天, 豆乳	砂糖, 黒砂糖, 三温糖		
9月21日、22日は、定期考査のため、給食はありません。						
秋分の日						
26 月	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ	米, 大麦		777 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	
27 火	チキンライス	○	鶏肉	米, 大麦, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, 青ピーマン	746 kcal
	バランスサラダ		ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖, 油	小松菜, 人参, きゅうり	29.8 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, 人参, せり, 生姜, パセリ	
28 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, 砂糖		795 kcal
	ポルシチ		鶏がら, 豚肉, ゆでいんげん豆, 生クリーム	油, じゃが芋, バター, 小麦粉, 砂糖	生姜, コンク, せり, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	28.3 g
	レモンドレッシングサラダ			砂糖, 油	人参, キャベツ, 小松菜, レモン果汁	
29 木	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		864 kcal
	鯉と大豆の香りしめじ		鯉(かつお), 大豆, 青のり(あおさ粉)	でん粉, 油, 砂糖	生姜	36.6 g
	おひたし			砂糖, 油	人参, もやし, 小松菜	
	かきたま汁		さば削り節(だし), 鶏卵	でん粉	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, 長ねぎ	
30 金	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	754 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		29.3 g
	りんご				りんご	

(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・しめじ・きゅうりは大田区友好都市東御市産を使用予定です。
 ※9月7日水曜日に使用する予定の茄子は、東京都産を使用する予定です。
 ※9月20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>9日(金) 食育の日 ～郷土料理(十五夜:芋名月)～</p> <p>9月10日は中秋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』とも呼ばれます。今月の食育の日の郷土料理は、昔から里芋などの芋を米に次ぐ栄養源として栽培し食べられてきた四国の郷土料理を紹介します。</p> <p>いもたきは、愛媛県大洲市、新居浜市、伊予市等の河原で十五夜の夜に開催されるいもたき会で食べられている郷土料理です。</p> <p>十五夜の月見団子も地域によっていろいろなものがありますが、西日本のお月見団子は、里芋の皮の部分に見立てた小豆餡を団子につけたものが主流です。</p> <p>鯛めしの鯛は、令和2年度より続いている全国の漁業の担い手確保や育成、技術水準向上支援事業である国産水産物販路多様化緊急対策事業により提供を受けることになった愛媛県宇和島産の真鯛を使い、四国の愛媛県や香川県、徳島県など瀬戸内海沿岸の郷土料理である鯛めしを提供する予定です。</p>	<p>9日(金) 重陽の節句</p> <p>9月9日は『重陽の節句』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>13日(火) 体力UP ～鉄・カルシウム強化献立～</p> <p>15日は、「大田区陸上競技選手権大会」です。</p> <p>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>当日は、鉄やカルシウムを豊富に含んだ食材をたくさん使った献立を提供する予定です。</p>
---	---