

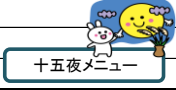


# 令和6年度 9月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量
3火	麻婆豆腐丼	○	豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮	758 kcal 31.1 g
	春雨サラダ			春雨 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ もやし コーン 人参 生姜	23.6 g
	バレンシアオレンジ				バレンシアオレンジ	2.7 g
4水	ごはん	○		米		742 kcal 28.5 g
	のりの佃煮		のり	砂糖		21.8 g
	肉じゃが		豚肉	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉葱 生姜 人参 しめじ	2.3 g
	ごま酢和え		油揚げ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜	
5木	チキンライス	○	鶏肉	米 油	玉葱 人参 しめじ ピーマン	731 kcal 26.9 g
	イタリانسープ		ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ	油 マカロニ パン粉	セロリー 玉葱 人参 かぶ かぶの葉	20.7 g
	バナナクッキー			砂糖 小麦粉 油 粉糖	バナナ	2.1 g
6金	ごまだれつけ麺	○	豚肉 みそ 八丁みそ	中華めん 油 練りごま ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉葱 長葱	756 kcal 28.7 g
	ゆで野菜				キャベツ もやし 人参 小松菜	28.7 g
	ポテト春巻き		チーズ ハム	揚げ油 じゃが芋 春巻きの皮 マヨネーズ (エッグフリー) 小麦粉	パセリ	3.1 g
9月	ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	758 kcal 29.0 g
	ビーンズシチュー		大豆 豚肉	油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく セロリー 玉葱 人参 しめじ パセリ	35.4 g
	こんにやくサラダ			こんにやく ごま 砂糖 ごま油 油	きゅうり 人参 もやし 玉葱	3.5 g
10火	ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 エリンギ しめじ キャベツ ピーマン	760 kcal 31.1 g
	にらたまスープ		鶏肉 豆腐 卵	でん粉	人参 玉葱 にら	22.1 g
	バインサイダーゼリー		寒天	砂糖	バインジュース バイン缶	2.5 g
11水	ごはん	○		米		730 kcal 35.2 g
	ますのにんにく葱みそ焼き		からふとます みそ	砂糖	生姜 にんにく 長葱	19.3 g
	五目ひじき		鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	油 こんにやく 砂糖	人参	2.9 g
	野菜たっぷりすいとん汁		鶏肉 生揚げ	こんにやく 小麦粉 でん粉 バター	人参 大根 しめじ もやし キャベツ 長葱 小松菜	
12木	鶏ごぼうピラフ	○	ベーコン 鶏肉	米 押麦 油 バター	生姜 にんにく 玉葱 人参 ごぼう ピーマン	744 kcal 34.9 g
	ミートココット		卵 豚肉 鶏肉 チーズ	油	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	29.5 g
	かぶとキャベツのスープ		鶏肉	油 じゃが芋	生姜 人参 かぶ キャベツ 長葱 かぶの葉	2.7 g
13金	肉みそあんかけうどん	○	豚肉 みそ 八丁みそ	うどん ごま油 油 ごま 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長葱 玉葱 エリンギ 人参 もやし ピーマン 赤ピーマン	783 kcal 26.4 g
	和風大根サラダ			砂糖 油	大根 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	34.3 g
	かぼちゃのカップケーキ		卵 生クリーム	バター 砂糖 小麦粉	かぼちゃ	3.6 g
17火	鶏肉の照り焼き丼	○	鶏肉 のり	米 油 砂糖 でん粉	生姜 長葱	759 kcal 31.8 g
	味噌けんちん汁		鶏肉 豆腐 みそ	油 さつま芋 こんにやく	大根 人参 白菜 長葱 小松菜	22.4 g
	お月見団子		豆腐 きな粉	白玉粉 砂糖		2.6 g
18水	スパゲティナーポリタン	○	鶏肉 ウィンナー	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ ピーマン	753 kcal 30.5 g
	オニオンドレッシングサラダ			砂糖 油	人参 キャベツ もやし きゅうり 玉葱	27.3 g
	青のりポテトビーンズ		大豆 あおのり	揚げ油 でん粉 じゃが芋		2.5 g
19木	高野豆腐入りそぼろご飯	○	鶏肉 高野豆腐	米 押麦 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	748 kcal 34.4 g
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ	揚げ油 でん粉 小麦粉	にんにく	25.3 g
	江戸菜の具沢山みそ汁		油揚げ みそ	じゃが芋	人参 大根 えのきたけ 長葱 江戸菜	2.7 g
20金	チキンカレーライス	○	ベーコン 鶏肉	米 油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご	760 kcal 25.3 g
	荳わかめサラダ		きわかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 江戸菜 コーン 玉葱	23.9 g
	りんご				りんご	2.7 g
24火	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米 押麦 ごま油 ごま でん粉	長葱 にんにく 玉葱 もやし にら レモン果汁	761 kcal 30.4 g
	トックスープ		豚肉 卵 豆腐	油 トック ごま油	長葱 人参 江戸菜	24.1 g
	ホワイトゼリー		寒天 乳酸菌飲料	砂糖	もも缶	2.3 g
25水	黒糖パン	○		黒砂糖パン		742 kcal 30.9 g
	マカロニグラタン		鶏肉 調理用牛乳 豆乳 生クリーム チーズ	マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 パセリ	31.0 g
	コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱	2.6 g
26木	さんまと厚揚げのかば焼き丼	○	生揚げ さんま	米 押麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	生姜	785 kcal 27.0 g
	じゃがいもとわかめみそ汁		みそ わかめ	じゃが芋	玉葱 えのきたけ 大根 長葱	28.1 g
	キャベツの塩麹あえ				キャベツ 人参 きゅうり 生姜	3.0 g
27金	チリビーンズライス	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 大豆 粉チーズ	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 人参 トマトジュース	731 kcal 27.5 g
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき	ごま 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 大根 コーン	22.3 g
	りんご				りんご	2.5 g
30月	ガーリックピラフ	○	鶏肉	米 押麦 バター 油	にんにく 玉葱 人参 コーン しめじ ピーマン	734 kcal 34.3 g
	グリルチキンカレー風味		鶏肉			20.1 g
	ミネストローネ		ベーコン 鶏肉	マカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉葱 人参 セロリー トマト トマト缶 キャベツ パセリ	2.8 g
	柿			かき		



野菜を食べよう! 1食分のめやす(7歳から)



★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続くそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント

**備える**

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1人1日3リットル×3日以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ慣れているもの。</li> <li>● 保存性の高いもの。</li> <li>● 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>● カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

いいことたくさん！

地元でとれたものを給食に使うと、いいことがたくさんあるよ。

近くから運ばれるから新鮮！

運ぶエネルギーも少なく、地球に優しい。

生産者の顔が見えて大切に食べたいって思えるよ。

魚師さん、農家さん、酪農家さん

そして何より、地元の人みんなが元気になる！

## 秋の食べもの3択クイズ

Q1 ナスは英語で「○○○plant (○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

① Boots (長ぐつ)      ② Whale (くじら)      ③ Egg (たまご)

Q2 次のうち、根っこ部分を食べるものはどれ？

① さつまいも      ② じゃがいも      ③ さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

① 刀      ② 羽      ③ 矢

Q4 次のうち、木にならないものはどれ？

① くり      ② ぎんなん      ③ ピーナッツ

Q5 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは？

① ビタミンA      ② ビタミンC      ③ ビタミンE

こたえ Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚) Q4=②(土の中に育つ) Q5=②(100g当たり、温州みかん32mgに対して柿は70mg)

給食にどんな地産物が使われているか探してみましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

2024年の十五夜は9月17日です。

## 旬の味、サンマを食べて！

体をつくるたんぱく質源！

サンマのたんぱく質のアミノ酸バランスはとてよく、丈夫な体づくりに役立ちます。

ビタミン類も豊富！

ビタミンD、E、B12、ナイアシンを多く含みます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。

じつはメダカと同じ仲間の魚

サンマはダツ目の魚です。じつはメダカもダツ目の魚です。下の受け口が上より長いなど共通の特徴もあります。

頭がよくなり、血液サラサラ！

代表的な青背の魚で、DHAやEPAなど、人間の体にとってよいはたらきをするn-3系のあぶらを多く含んでいます。

秋においしく、刀のように細長いことから、漢字ではよく「秋刀魚」の字が当てられます。旬のサンマは近海で夜とれ、朝には市場に運ばれるので鮮度バツグン。塩焼きが定番ですが、しょうがに酢や梅干しを少し入れて煮魚にしてもおいしいです。ただ、近年は漁獲量の減少も心配されています。