



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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3 火	ラタトゥイユスパゲティ	○	豚肉、ベーコン、チーズ	スパゲティ、米油	にんにく、セロリー、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、トマト、エリンギ	708 kcal
	フレンチサラダ			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	31.4 g
	くだもの				冷凍みかん	2.9 g
4 水	わかめご飯	○	わかめ	米		765 kcal
	肉豆腐		豚肉、豆腐	米油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しらたき、こまつな	33.3 g
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな	2.9 g
5 木	ご飯	○		米		779 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん、米油（揚油）、米油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	32.2 g
	春雨入り中華サラダ			はるさめ、砂糖、ごま油、米油	もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	2.9 g
	にらたまスープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	にんじん、にら	
6 金	ミルクパン	○		ミルクパン		834 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉、いんげんまめ、いか、むきえび、牛乳、液体ミルク、チーズ	米油、バター、小麦粉、マカロニ、生クリーム、パン粉	玉ねぎ、こまつな、パセリ	33.7 g
	かぼちゃのサラダ			米油、砂糖	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	3.0 g
9 月	卵とじうどん	○	鶏肉、油揚げ、たまご	冷凍うどん、でんぷん	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	821 kcal
	野菜の生姜あえ		油揚げ		こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	32.4 g
	キャラメルポテト			さつまいも、米油（揚油）、砂糖、生クリーム、バター、アーモンド粉		2.5 g
10 火	揚げ大豆ごはん	○	大豆、あおのり	米、押麦、でんぷん、米油（揚油）、砂糖		753 kcal
	けんちん煮		豚肉、豆腐	米油、ごま油、じゃがいも、砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	32.1 g
	もやしと青菜の酢の物		ちりめんじゃこ	米油、砂糖、ごま	もやし、こまつな、にんじん、切干しだいこん	2.2 g
11 水	シナモントースト	○		食パン、バター、砂糖		763 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	オリーブ油	しょうが	34.1 g
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、米油、砂糖	きゅうり、にんじん、玉ねぎ	3.3 g
	トマトスープ		豚肉、ベーコン、いんげんまめ	マカロニ、米油	セロリー、にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、パセリ	
12 木	ブルコギ丼	○	豚肉	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、もやし、にら、にんじん、なし、しょうが、にんにく	767 kcal
	卵スープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	玉ねぎ、にんじん、こまつな	32.5 g
	くだもの				なし	2.7 g
13 金	いわしのかば焼き丼	○	まいわし	米、でんぷん、米油（揚油）、砂糖	しょうが	783 kcal
	ひじき入り変わりひたし		ひじき、油揚げ	砂糖、すりごま、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	33.1 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな	2.3 g
17 火	さといもごはん	○	油揚げ	米、里芋	にんじん、ごぼう、長ねぎ	806 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、あおのり	小麦粉、コーンスターチ、米油（揚油）		32.2 g
	からしあえ			砂糖	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ	3.0 g
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、こまつな	
	お月見団子		豆腐	白玉粉、上新粉、砂糖、でんぷん	かぼちゃ	
18 水	ご飯	○		米		782 kcal
	鶏肉の唐揚げごまだれかけ		鶏肉	でんぷん、米油（揚油）、砂糖、すりごま	しょうが、にんにく、長ねぎ	28.7 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	こまつな、もやし、にんじん、切干しだいこん	2.1 g
	沢煮椀		豚肉、油揚げ	米油	ごぼう、にんじん、だいこん、みつば	
19 木	手作りナン	○	ヨーグルト	強力粉、小麦粉、三温糖、オリーブ油		840 kcal
	キーマカレー		豚肉、大豆、ヨーグルト	米油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト	32.2 g
	季節の野菜サラダ			さつまいも、米油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、玉ねぎ	3.0 g
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天、牛乳	砂糖、生クリーム	黄桃缶	
20 金	マーボーなす丼	○	豚肉、赤みそ、ハ丁みそ	米、押麦、米油（揚油）、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	なす、にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、れんこん	784 kcal
	パンサンスー			はるさめ、砂糖、ごま油	にんじん、もやし、きゅうり	27.9 g
	もずく入りかき玉汁		豆腐、たまご、もずく	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、こまつな	3.1 g
24 火	しょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン、米油、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、チンゲンツァイ、こまつな、コーン、長ねぎ	730 kcal
	大豆と小魚といもの甘辛揚げ		大豆、かえり煮干し	でんぷん、さつまいも、米油（揚油）、砂糖、ごま		35.8 g
	くだもの				なし	3.1 g
25 水	切干大根入りチンジャオロース丼	○	豚肉	米、押麦、砂糖、米油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、切干しだいこん、エリンギ、ピーマン	731 kcal
	野菜のピリ辛漬け			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー	29.6 g
	豆腐とわかめのスープ		豆腐、生わかめ	ごま	長ねぎ	2.7 g
26 木	ご飯	○		米		774 kcal
	大豆コロッケ		豚肉、脱脂粉乳、大豆	じゃがいも、米油、小麦粉、パン粉、米油（揚油）	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	31.3 g
	おかかあえ		かつおぶし		もやし、キャベツ、にんじん、こまつな	2.3 g
	大根の味噌汁		豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、生わかめ		だいこん、長ねぎ	
27 金	干しえびとキャベツの炒飯	○	干しえび、豚肉	米、米油、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	779 kcal
	ひじき入り春巻き		豚肉、ひじき	春巻きの皮、ごま油、はるさめ、砂糖、でんぷん、小麦粉、米油（揚油）	長ねぎ、にら、もやし	30.5 g
	野菜のごまサラダ			米油、砂糖、ごま油、ごま、すりごま	もやし、きゅうり、にんじん	2.6 g
	くだもの				メロン	

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
文京区基準	780kcal	27g	2.5g

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。



夏休みが終わり、学校生活が始まりました。今月のめあては「健康的な生活リズムを考えよう」です。厳しい残暑は続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

健康的な生活リズムは朝食から～簡単朝食レシピ～

朝食をしっかり食べることで、「頭・体・お腹の3つのスイッチ」が入り、体が目覚めます。簡単に作れる朝食レシピを紹介するので、お家で作ってみてください。

レンジでピラフ風

【材料】

- ごはん お茶碗1杯分
- ハム 1枚
- しめじ 好みの量
- バター ひとかけ
- ケチャップ 大さじ1



<作り方>

- ① ハム・しめじはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器にごはん・ケチャップ・ハム・しめじ・バターをのせて、ラップをかけてレンジで2～3分加熱し、よく混ぜる。



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」とも呼ばれ、里芋をお供えしたり、食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせない月見団子は、地域によって形が異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなどがあります。給食でもお月見献立が出ますので、楽しみにしてください。



2024年の十五夜は9月17日です。

🏠 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ローリングストックのポイント

備える

<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1人1日3リットル × 3日以上必要。 	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● カセットコンロ・ボンベ。
-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

夏から秋にかけて台風が多く発生します。食品を多めに買って、使ったら買い足す「ローリングストック法」がおすすめです。

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。

