



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, ジャがいも, 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, ジャがいも, 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	ジャがいも, 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	ジャがいも	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	ジャがいも, 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。

