

9月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食と、ふりかけ	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
3 火	ツナと3種の豆カレー	○	トマトサラダ フルーツヨーグルト	寒天, ツナ, ひよこ豆, 大豆, レンズ豆, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, じゃが芋, バター, 米粉, 大豆油, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 胡瓜, キャベツ, ★トマト, 黄桃, ★パイナップル, ナタデココ	781 kcal 24.0 g 23.3 g 2.3 g
4 水	麦ごはん アーモンドごぼう	○	かぼちゃの卵焼き 和風わかめサラダ 大根とえのきの味噌汁	寒天, 鶏肉, ★たまご, わかめ, ★豚肉, 油揚げ, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, 片栗粉, ★アーモンド, ごま, 砂糖, 大豆油	ごぼう, 人参, 玉葱, かぼちゃ, キャベツ, 小松菜, 白菜, もやし, えのき, 大根, ねぎ	776 kcal 28.9 g 27.1 g 2.8 g
5 木	黒ゴマきな粉揚げパン	○	魚のムニエルバターソース ハムとマカロニのサラダ キャベツのスープ 梨	きな粉, よしきりざめ, ★ハム, ★豚肉, 牛乳	パン, ごま, 砂糖, 小麦粉, オリーブ油, バター, マカロニ, 大豆油	パセリ, 玉葱, 人参, 胡瓜, キャベツ, 小松菜, 梨	685 kcal 30.8 g 29.4 g 2.5 g
6 金	チキントマトサラダうどん	○	ワタンスープ ベイクドチーズケーキ	鶏肉, ★豚肉, ★たまご, 生クリーム(乳), チーズ, 牛乳	大豆油, ごま, 砂糖, うどん, ★ワタンの皮, ごま油, 小麦粉	生姜, 胡瓜, キャベツ, 人参, もやし, ★トマト, にんにく, ねぎ, 白菜, さくらげ, 小松菜, レモン	700 kcal 28.5 g 30.5 g 3.6 g
9 月	カレーピラフ	○	ししゃものフライ フレンチポテトサラダ 卵とリボンパスタのスープ	寒天, ★ししゃも, ★たまご, 鶏肉, 牛乳	精白米, 粒麦, バター, 大豆油, 小麦粉, パン粉, じゃが芋, 砂糖, 片栗粉, パスタ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, コーン, グリンピース, パセリ, キャベツ, 小松菜	838 kcal 35.8 g 30.5 g 3.3 g
10 火	たらこポテマヨトースト	○	パンキンサラダ ビーンズトマトスープ オレンジ	★たらこ, チーズ, 鶏肉, レンズ豆, 大豆, ひよこ豆, 牛乳	食パン, じゃが芋, マヨネーズ(卵無), 大豆油, 砂糖, ★アーモンド, マカロニ	コーン, パセリ, かぼちゃ, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, 玉葱, にんにく, 人参, セロリー, トマト, オレンジ	755 kcal 31.5 g 36.2 g 2.9 g
12 木	わかめご飯	○	真ホッケの利休焼き 茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 卵とわかめと豆腐のすまし汁	わかめ, 寒天, 真ホッケ, みそ, 茎わかめ, 豆腐, わかめ, ★たまご, 牛乳	精白米, 粒麦, ごま, 大豆油, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, ごま油, 片栗粉	生姜, 人参, ピーマン	658 kcal 30.1 g 21.5 g 2.7 g
13 金	にしんのかば焼き丼	○	イカと野菜のごま酢あえ かぼちゃのみそ汁 ぶどう	寒天, にしん, わかめ, ★イカ, 生揚げ, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま	生姜, もやし, 小松菜, 人参, 胡瓜, キャベツ, かぼちゃ, えのき	761 kcal 29.0 g 25.2 g 3.0 g
17 火	【十五夜献立】 かやくごはん	○	いかの竜田揚げ 豚汁 月見まんじゅう	寒天, 油揚げ, ★イカ, ★豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 練乳, 牛乳	精白米, 粒麦, しらたき, 砂糖, 片栗粉, 小麦粉, 大豆油, こんにゃく, 上新粉, 白玉粉, 砂糖, さつまい	ごぼう, 人参, 椎茸, グリンピース, 生姜, 大根, えのき, ねぎ, 小松菜	778 kcal 32.6 g 20.0 g 3.1 g
18 水	ポテトとチーズの グラタントースト	○	アーモンドフレンチサラダ 濃厚ミネストローネ バナナ	牛乳, 豆乳, 生クリーム(乳), チーズ, ★ベーコン, 鶏肉, 白いげん豆, ひよこ豆	食パン, 大豆油, じゃが芋, バター, 小麦粉, パン粉, ★アーモンド, 砂糖	にんにく, 玉葱, コーン, 人参, 小松菜, ブロッコリー, キャベツ, セロリー, しめじ, トマト, ★バナナ, レモン	696 kcal 27.4 g 29.0 g 2.8 g
19 木	【お彼岸献立】 具だくさんの玉子丼	○	大根と小松菜のすまし汁 おはぎ	★豚肉, 生揚げ, ちくわ, ★たまご, 油揚げ, 小豆, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, しらたき, 砂糖, 片栗粉, もち米	生姜, 玉葱, 人参, 椎茸, 小松菜, 大根, ねぎ	847 kcal 34.2 g 25.1 g 3.0 g
20 金	麦ごはん 小松菜のふりかけ	○	さばのみそ煮 揚げ芋と野菜の和風サラダ わかめと大根のすまし汁	寒天, かつお節, さば, みそ, 油揚げ, わかめ, 豆腐, 牛乳	精白米, 粒麦, ごま油, ごま, 砂糖, 片栗粉, 大豆油, じゃが芋	小松菜, 生姜, 人参, トウモロコシ, コーン, もやし, キャベツ, 玉葱, 大根, ねぎ	740 kcal 31.5 g 28.3 g 2.4 g
24 火	中華風豆腐のうま煮丼	○	春雨と野菜のごま酢和え 大学芋	寒天, ★豚肉, 豆腐, ★イカ, ★うずら卵, わかめ, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 緑豆春雨, ごま, 砂糖, さつまい, 芋, 水あめ, ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, たけのこ, さくらげ, 白菜, ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし, えのき	881 kcal 32.9 g 28.5 g 3.1 g
25 水	和風ドライカレーライス	○	ハニードレッシングサラダ ABCトマトスープ	★豚肉, 大豆, レンズ豆, みそ, ★ハム, 鶏肉, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, しらたき, じゃが芋, はちみつ, マカロニ	生姜, れんこん, 人参, 玉葱, 小松菜, キャベツ, にんにく, ★トマト	746 kcal 30.3 g 24.1 g 3.4 g
26 木	メンチカツバーガー	○	さっぱりコールスロー 麦入りチキンスープ パイナップル	★豚肉, 大豆, 牛乳, ★たまご, 鶏肉	丸パン, パン粉, 小麦粉, マヨネーズ(卵無), 大豆油, じゃが芋, 押麦	玉葱, キャベツ, 人参, 胡瓜, 赤パプリカ, らっきょう, にんにく, セロリー, パイナップル	755 kcal 30.5 g 32.3 g 3.4 g
27 金	【京都料理献立】 友禅ごはん	○	野菜たっぷり肉豆腐 抹茶わらびもち	鶏肉, ★たまご, ★豚肉, 豆腐, きな粉, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, 砂糖, こんにゃく, ぐず粉	生姜, 人参, 小松菜, 椎茸, 玉葱, 白菜, ねぎ	740 kcal 31.1 g 25.1 g 2.3 g
30 月	麦ごはん しらすのふりかけ	○	レバーの香り揚げ 大根のごまガーリックサラダ 野菜たっぷり白玉汁	寒天, しらす, ★豚レバー, 茎わかめ, ★豚肉, 生揚げ, 豆腐, 牛乳	精白米, 粒麦, ごま, ごま油, 片栗粉, 砂糖, 大豆油, こんにゃく, 白玉粉	小松菜, 生姜, にんにく, ねぎ, 大根, キャベツ, 赤パプリカ, 玉葱, 人参	772 kcal 31.8 g 25.0 g 2.7 g

アレルギー食品には★記号を表示しています。食材の都合や学校行事等により、献立は変更される場合があります。



9月 給食だより

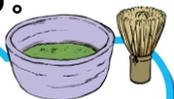


みなさん、こんにちは！

2学期が始まりました！まだまだ暑いですが、生活リズムを学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう！9月は十五夜献立や、お彼岸献立、3年生の修学旅行にちなんで、京都の郷土料理の献立などがあります。夏休み明けで、すぐには食欲が出てこないかもしれませんが、まずは給食をしっかり食べて夏バテを吹き飛ばしていきましょう。



「12日 ぶりの利休焼き」



利休焼きは、肉や魚の表面に、ごまをまぶして焼いた料理です。練りごまなどを使うこともあります。

有名な茶人、千利休が料理によくごまを使ったことからこの名前がついたとされています。ごまには、なかなか摂れない栄養素の鉄やカルシウムがたくさん入っています。



十五夜は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。平安時代、貴族が中国の行事を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫を供えて実りに感謝する行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているため、別名「芋名月」とも呼ばれます。給食では、さつま芋あんを使った月見まんじゅうを提供します。



「19日 お彼岸献立」



秋のお彼岸献立です。お彼岸は、1年に春と秋の2回あります。それぞれ春分の日と秋分の日を中日にして前後3日間を、お彼岸の期間としています。

お彼岸にすることという、ご先祖さまへ感謝の気持ちを伝えるために、お墓参りをすることです。お彼岸のお供え物として定番とされている「おはぎ」を給食で手作りします。



27日は、3年生の京都修学旅行前日となります。京都の郷土料理献立を提供します。友禅ごはんは、友禅染めをイメージした色鮮やかなごはんです。卵や小松菜、人参、鶏そぼろなどいろいろな具が入ります。



「27日 京都料理献立」

友禅染めは京都が発祥の着物や帯を染める工芸です。京友禅、加賀友禅、江戸友禅の3種があり、それぞれの特徴があります。京友禅は、金銀箔、刺繍などを施した豪華さが特徴です。

肉豆腐は、牛肉とねぎ、豆腐を煮たシンプルな料理です。京都では定番の料理です。京都では、伝統野菜の九条ネギが使われます。青い部分の多いネギで、とても甘みが強いです。デザートのはらび餅は奈良や京都で有名なお菓子です。京都で有名な抹茶を使って作りました。