

9月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

日	料理名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1金	・ご飯 ・ポークカレー ・コーンサラダ ・梨	○	豚肉、鶏がら	牛乳、チーズ	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、梨	米、むぎ、じゃがいも、薄力粉、上白糖	ひまわり油、なたね油、バター	815 kcal 21.2 g 23.5 g 2.9 g	
4月	・ご飯 ・鯖のカレー焼き ・きゅうりとかぶのしょうが漬け ・ごまみそ和え ・かきたま汁	○	さば、みそ、鯉厚削り節、豆腐、たまご	牛乳	こまつな	きゅうり、かぶ、玉葱、しょうが、キャベツ、もやし、干し椎茸	米、むぎ、三温糖、かたくり粉	ひまわり油、ごま	762 kcal 34.3 g 24.2 g 2.7 g
5火	・五目冷麺 ・大学いも	○	むきえび、鶏肉、油揚げ、鯉厚削り節	牛乳	にんにく	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	うどん、三温糖、さつまいも、水あめ	ひまわり油、揚げ油、ごま	765 kcal 23.7 g 24.0 g 3.9 g
6水	・ご飯 ・昆布の佃煮 ・揚げ豆腐 ・じゃがいものきんぴら煮 ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	鯉厚削り節、鶏肉、豆腐、たまご、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、刻み昆布	にんにく、さやいんげん、こまつな	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、えのきたけ	米、むぎ、こんにやく、三温糖、かたくり粉、こんにやく、じゃがいも	ひまわり油、揚げ油、ごま、ごま油	801 kcal 31.3 g 24.9 g 3.8 g
7木	・ご飯 ・ししゃものから揚げ ・荻わかめともやしの和え物 ・麻婆豆腐	○	油揚げ、豚肉、鶏がら、みそ、豆腐	牛乳、ししゃも、荻わかめ	にんにく、にら	しょうが、もやし、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	米、むぎ、かたくり粉、薄力粉、上白糖	揚げ油、ごま油、ひまわり油	833 kcal 34.6 g 28.8 g 3.1 g
8金★	・栗入り赤飯 ・さんまの筒煮 ・菊花入りおひたし ・おふのすまし汁 ・梨	○	あずき、さんま、鯉厚削り節、豆腐	牛乳、昆布	こまつな	しょうが、梅干し、もやし、キャベツ、菊のり、えのきたけ、ねぎ、梨	米、もち米、三温糖、白玉麩	くり、ごま	758 kcal 27.3 g 23.1 g 3.2 g
11月★	・ご飯 ・そぼろ納豆 ・わかさぎの甘露煮 ・れんこんのきんぴら煮 ・のっぺい汁	○	納豆、鯉厚削り節、豚肉、さつま揚げ、厚揚げ	牛乳、わかさぎ	にんにく、さやいんげん	切干し大根、しょうが、れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、むぎ、かたくり粉、三温糖、こんにやく、じゃがいも	揚げ油、くるみ、ひまわり油、ごま、ごま油	852 kcal 29.8 g 26.3 g 3.2 g
12火	・ご飯 ・さけの辛味焼き ・金時豆の甘煮 ・野菜の甘酢漬 ・大根とわかめのみそ汁	○	さけ、金時豆、鯉厚削り節、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんにく	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、セロリ	米、むぎ、上白糖、三温糖		762 kcal 34.9 g 15.4 g 2.5 g
13水	・ご飯 ・ナッツふりかけ ・つくねの照り焼き ・野菜のごま和え ・豚汁	○	鯉節、鶏肉、豆腐、豚肉、油揚げ、鯉厚削り節、みそ	牛乳、脱脂粉乳	こねぎ、ほうれんそう、にんにく	しょうが、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	米、むぎ、上白糖、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、こんにやく	アーモンド、ごま、ひまわり油	805 kcal 33.3 g 25.1 g 2.6 g
14木★	・スパゲティナポリタン ・えびフライ ・ポパイスープ ・ヨーグルトポムポム	○	ベーコン、豚肉、ウインナー、エビ、鶏がら、たまご	牛乳、チーズ、ヨーグルト	にんにく、トマト、ほうれんそう	にんにく、玉葱、マッシュルーム、りんご	スパゲッティ、三温糖、薄力粉、パン粉(生)、じゃがいも、上白糖	揚げ油、ひまわり油、バター	872 kcal 34.6 g 30.9 g 3.8 g
15金	・ご飯 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・ほうれん草ともやしのナムル ・卵入りわかめスープ ・冷凍みかん	○	鶏肉、鶏がら、たまご	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんにく	しょうが、もやし、にんにく、コーン、干し椎茸、ねぎ、みかん	米、むぎ、かたくり粉、上白糖	揚げ油、ごま油、ごま、ひまわり油	798 kcal 29.5 g 26.0 g 2.3 g
19火★	・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・かっぱ漬 ・ひじき煮 ・さつま汁	○	さば、油揚げ、大豆、ひじき、鯉厚削り節、豚肉、みそ、豆腐	牛乳	こまつな、さやいんげん、にんにく	しょうが、きゅうり、れんこん、ごぼう、干し椎茸、大根、ねぎ	米、むぎ、こんにやく、かたくり粉、三温糖、さつまいも	揚げ油、ひまわり油	825 kcal 32.0 g 26.3 g 2.6 g
22金	・冷しゃぶうどん ・じゃがいももち ・りんご	○	鯉厚削り節、豚肉	牛乳、荻わかめ、チーズ	にんにく	キャベツ、きゅうり、りんご	うどん、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	ひまわり油、ねりごま、ごま、揚げ油	724 kcal 23.5 g 30.9 g 4.0 g
25月	・ご飯 ・干草焼き ・生巻漬 ・昆布豆 ・小松菜とじゃがいものみそ汁	○	鶏肉、たまご、大豆、鯉厚削り節、油揚げ、みそ	牛乳、こんぶ	にんにく、ほうれんそう、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、しょうが、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、三温糖、じゃがいも	ひまわり油	804 kcal 32.9 g 23.8 g 2.8 g
26火	・きのこごはん ・竹輪の磯辺揚げ ・さつまいもの天ぷら ・野菜のアーモンド和え ・けんちん汁	○	油揚げ、焼竹輪、鶏肉、豆腐、鯉厚削り節	牛乳、青のり	にんにく、ほうれんそう	しめじ、干し椎茸、もやし、キャベツ、さつま芋、だいこん、ねぎ	米、薄力粉、三温糖、かたくり粉、さつま芋、じゃが芋、こんにやく	揚げ油、アーモンド、ひまわり油	783 kcal 24.0 g 22.5 g 3.5 g
27水	・ご飯 ・カレーコロッケ ・キャベツのおかか和え ・切り干し大根の煮物 ・ニラ玉汁	○	豚肉、かつお節、油揚げ、鯉厚削り節、豆腐、たまご	牛乳	にんにく、ほうれんそう、さやいんげん、にら	玉葱、キャベツ、切干し大根、えのきたけ	米、むぎ、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖、かたくり粉	ひまわり油、揚げ油	825 kcal 27.8 g 22.7 g 2.8 g
28木	・中華丼 ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・きゅうりと荻わかめのサラダ	○	豚肉、いか、えび、うずら卵、鶏がら、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ、荻わかめ	にんにく、こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ、玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり	米、むぎ、三温糖、かたくり粉	ひまわり油、ごま油、揚げ油、ごま	779 kcal 31.9 g 23.2 g 2.8 g
29金★	・丸パン ・フィッシュ&チップス ・パーベキューソースサラダ ・トマトとレタスのスープ	○	さめ、たまご、鶏肉、鶏がら	牛乳	トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、玉葱、レタス	薄力粉、じゃがいも、上白糖、かたくり粉	バター、揚げ油、オリーブ油、ひまわり油	784 kcal 31.2 g 28.1 g 3.5 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…797 kcal たんぱく質…29.9g 脂肪…25.0g カルシウム…391mg マグネシウム…139mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.6g
ビタミンAレチノール当量…276μg ビタミンB1…0.43g ビタミンB2…0.60g ビタミンC…36g 食物繊維…5.9g 食塩相当量…3.1g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★9月9日(金)は重陽の節句メニューです。昔、重陽の節句は菊の花を浮かべた酒をいただいて不老長寿を祈願しました。また、栗を食べる風習もありました。給食では菊花入りおひたし、栗入り赤飯でお祝います。

★9月11日(月)は茨城県郷土料理メニューです。そぼろ納豆は切干大根を入れた納豆です。茨城県は霞ヶ浦、北浦の2つの大きな湖があります。湖で小魚が獲れるので甘露煮にしてよく食べます。れんこんの生産量は日本一です。きんぴら煮にします。のっぺい汁は根菜を入れてとろみをつけた汁です。1年生は家庭科で郷土料理を勉強しています。郷土料理を食べることも学びです。お楽しみ。

★9月14日(木)は国語コラボ給食です。2年生の国語で「盆土産」という作品があります。物語の中でエビフライが出てきます。給食ではサイズは小さ目ですがエビフライを献立に入れました。お楽しみに。

★9月19日(火)は「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。これは、豆類、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の頭文字をとったものです。これらを食事に取り入れると、バランスのとれた和食になり、健康的なことから、広がりました。給食では毎月19日に「まごはやさしい」メニューを取り入れていきます。

★9月29日(水)はニュージーランド料理です。ニュージーランドは1840年にイギリスから独立した国です。食文化において、イギリスの影響を受けています。フィッシュ&チップスはその代表的な料理です。フリッター状に揚げた白身魚とフライドポテトのセットでフィッシュ&チップスという名前がついています。家庭でも外食でもよく食べられているそうです。また、ニュージーランドでは休日に家族や仲の良い友達でパーベキューをすることが多いそうです。給食ではパーベキューソースでサラダをいただきます。お楽しみに。