



# 令和6年度 9月 学校給食献立表



墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	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	1杯 - たんぱく質 脂質
3 火	フルコギ丼	○	春雨サラダ フルーツカクテル	豚肉 牛乳	米 麦 さとう 春雨 でんぷん	人参 にら	795 kcal 25.4 g 20.8 g
4 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	みそけんちん汁 梨	鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ	米 麦 さとう こんにゃく	さやいんげん 人参	729 kcal 31.6 g 21.9 g
5 木	きなこ揚げパン	○	ホークビーンズ 海藻サラダ	きなこ 豚肉 大豆	牛乳 海藻ミックス	人参	729 kcal 30.4 g 37.4 g
6 金	ごはん	○	魚のレモン風味揚げ 切り干し大根の炒め煮 田舎汁	ホウキ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん 人参	711 kcal 30.7 g 18.4 g
9 月	ごはん ひじき入りのりの佃煮	○	大豆入り卵焼き ごま和え みそ汁	鶏肉 大豆 卵 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 もみのり ひじき わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	761 kcal 33.3 g 25.3 g
10 火	スパゲティツナマトソース	○	じゃがいものフレンチサラダ アップルゼリー	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ アガー	人参 トマト ピーマン	747 kcal 25.7 g 27.7 g
13 金	ごはん	○	魚のおろしほん酢がけ いりどり かきたま汁	さば 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 生わかめ	人参 さやいんげん	781 kcal 37.7 g 27.6 g
17 火	けんちんうどん	○	千草和え かぼちゃ団子 〈お月見給食〉	鶏肉 油揚げ 卵 きなこ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	761 kcal 32.0 g 23.4 g
18 水	ひじきごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 青菜とえのきのおひたし みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 ひじき ししゃも わかめ 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	748 kcal 31.9 g 26.5 g
19 木	セサミトースト	○	クラムチャウダー キャベツのサラダ	ベーコン ほたて あさり	牛乳 生クリーム	人参 ハセリ	737 kcal 29.7 g 33.6 g
20 金	ごはん	○	魚のはちみつみそ焼き じゃがいものかんぴら 豆腐のかき玉スープ	さわら みそ 豆腐 卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	708 kcal 34.3 g 20.2 g
24 火	タコライス 〈沖縄県の郷土料理〉	○	ABCマカロニスープ マンゴープリン	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 ピザチーズ 粉寒天 生クリーム	人参 トマト	830 kcal 30.1 g 26.5 g
25 水	ごはん	○	魚のねぎみそかけ 白海と野菜の和え物 鶏ごぼろ汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	718 kcal 33.3 g 24.0 g
26 木	インディアントースト	○	レバーポテト 卵とわかめのスープ	ツナ 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 ピザチーズ わかめ	人参	750 kcal 40.9 g 35.1 g
27 金	韓国風もやしごはん	○	たけのこ入りわかめスープ 冷凍みかん	卵 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	757 kcal 29.9 g 23.4 g
30 月	ピラフシーフードソースかけ	○	オニオンドレッシングサラダ 梨	鶏肉 えび いか あさり	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	786 kcal 26.2 g 25.3 g

※都合により献立を変更することがあります。

今月の1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
	753 kcal	31.3 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal	27~41.5 g

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

### 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

#### ビタミンB1 を多く含む食品

豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 大豆 タラコ ウナギ 種実類

#### アリシンを含む食品

にら たまねぎ にんにく らっきょう

## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ころ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などを供えし、収穫に感謝する意味もあります。

#### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

