



# 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<br>血や肉になる          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える | 1杯 -<br>たんぱく質<br>脂質 |  |                              |
|---------|---------------------|----|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|---------------------|--|------------------------------|
| 3<br>火  | フルコギ丼               | ○  | 春雨サラダ<br>フルーツカクテル                     | 豚肉<br>牛乳                | 米 麦 さとう 春雨<br>でんぷん        | 油 ごま<br>ごま油      | 人参<br>にら            | にんにく 生姜<br>玉ねぎ もやし<br>りんご きゅうり<br>コーン パイン<br>みかん 桃 | 795 kcal<br>25.4 g<br>20.8 g |
| 4<br>水  | 高野豆腐のそぼろ丼           | ○  | みそけんちん汁<br>梨                          | 鶏肉 高野豆腐<br>豆腐 油揚げ       | 米 麦 さとう<br>こんにゃく          | 油                | さやいんげん<br>人参        | 生姜 干し椎茸<br>大根 ねぎ<br>梨                              | 729 kcal<br>31.6 g<br>21.9 g |
| 5<br>木  | きなこ揚げパン             | ○  | ポークビーンズ<br>海藻サラダ                      | きなこ 豚肉<br>大豆            | 牛乳<br>海藻ミックス              | 油 バター            | 人参                  | セロリ 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>きゃべつ きゅうり<br>コーン             | 729 kcal<br>30.4 g<br>37.4 g |
| 6<br>金  | ごはん                 | ○  | 魚のレモン風味揚げ<br>切り干し大根の炒め煮<br>田舎汁        | ホウキ 油揚げ<br>豆腐 みそ        | 牛乳                        | 油                | さやいんげん<br>人参        | レモン 大根<br>切り干し大根<br>ねぎ                             | 711 kcal<br>30.7 g<br>18.4 g |
| 9<br>月  | ごはん<br>ひじき入りのりの佃煮   | ○  | 大豆入り卵焼き<br>ごま和え<br>みそ汁                | 鶏肉 大豆<br>卵 油揚げ<br>みそ 豆腐 | 牛乳 もみのり<br>ひじき わかめ        | 米 さとう            | 油 ごま<br>ごまペースト      | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜                                | 761 kcal<br>33.3 g<br>25.3 g |
| 10<br>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<br>アップルゼリー              | ベーコン ツナ                 | 牛乳<br>粉チーズ アガー            | 油 バター<br>オリーブ油   | 人参 トマト<br>ピーマン      | にんにく 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>しめじ きゃべつ<br>きゅうり<br>りんごジュース | 747 kcal<br>25.7 g<br>27.7 g |
| 13<br>金 | ごはん                 | ○  | 魚のおろしほん酢がけ<br>いりどり<br>かきたま汁           | さば 鶏肉<br>豆腐 卵           | 牛乳 生わかめ                   | 油                | 人参<br>さやいんげん        | 大根 レモン<br>ごぼう たけのこ<br>えのき ねぎ                       | 781 kcal<br>37.7 g<br>27.6 g |
| 17<br>火 | けんちんうどん             | ○  | 干草和え<br>かぼちゃ団子<br>〈お月見給食〉             | 鶏肉 油揚げ<br>卵 きなこ         | 牛乳                        | 油 ごま油            | 人参<br>小松菜 かぼちゃ      | ごぼう 大根<br>ねぎ きゃべつ<br>もやし                           | 761 kcal<br>32.0 g<br>23.4 g |
| 18<br>水 | ひじきごはん              | ○  | ししゃもの磯辺揚げ<br>青菜とえのきのおひたし<br>みそ汁       | 鶏肉 油揚げ<br>卵 みそ          | 牛乳 ひじき<br>ししゃも わかめ<br>青のり | 油                | 人参<br>小松菜<br>さやいんげん | 干し椎茸 もやし<br>えのき 玉ねぎ                                | 748 kcal<br>31.9 g<br>26.5 g |
| 19<br>木 | セサミトースト             | ○  | クラムチャウダー<br>キャベツのサラダ                  | ベーコン ほたて<br>あさり         | 牛乳 生クリーム                  | バター<br>ごま 油      | 人参<br>ハセリ           | 玉ねぎ きゃべつ<br>きゅうり コーン                               | 737 kcal<br>29.7 g<br>33.6 g |
| 20<br>金 | ごはん                 | ○  | 魚のはちみつみそ焼き<br>じゃがいものきんぴら<br>豆腐のかき玉スープ | さむら みそ<br>豆腐 卵          | 牛乳                        | ごま油 ごま           | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜 | 生姜 ごぼう<br>えのき                                      | 708 kcal<br>34.3 g<br>20.2 g |
| 24<br>火 | タコライス<br>〈沖縄県の郷土料理〉 | ○  | ABCマカロニスープ<br>マンゴープリン                 | 豚肉 レンズ豆<br>ベーコン 鶏肉      | 牛乳 ピザチーズ<br>粉寒天<br>生クリーム  | ごま油 ごま<br>油      | トマト 人参              | にんにく セロリ<br>玉ねぎ きゃべつ<br>生姜 マンゴー                    | 830 kcal<br>30.1 g<br>26.5 g |
| 25<br>水 | ごはん                 | ○  | 魚のねぎみそかけ<br>白海と野菜の和え物<br>鶏ごぼろ汁        | 鮭 みそ<br>鶏肉 豆腐<br>油揚げ    | 牛乳                        | ごま油 ごま<br>油      | 人参 小松菜              | 生姜 ねぎ<br>きゃべつ ごぼう<br>大根                            | 718 kcal<br>33.3 g<br>24.0 g |
| 26<br>木 | インディアントースト          | ○  | レバーポテト<br>卵とわかめのスープ                   | ツナ 豚レバー<br>鶏肉 卵         | 牛乳<br>ピザチーズ<br>わかめ        | 油 ごま<br>バター      | 人参                  | 玉ねぎ 生姜<br>きゃべつ                                     | 750 kcal<br>40.9 g<br>35.1 g |
| 27<br>金 | 韓国風もやしごはん           | ○  | たけのこ入りわかめスープ<br>冷凍みかん                 | 卵 鶏肉<br>みそ 豆腐           | 牛乳<br>わかめ                 | ごま油 ごま<br>油      | 人参 小松菜              | もやし にんにく<br>生姜 玉ねぎ<br>たけのこ ねぎ<br>冷凍みかん             | 757 kcal<br>29.9 g<br>23.4 g |
| 30<br>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<br>梨                    | 鶏肉 えび<br>いか あさり         | 牛乳<br>生クリーム               | 油 バター            | 人参 小松菜              | セロリ 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>きゃべつ<br>きゅうり 梨               | 786 kcal<br>26.2 g<br>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 タロコ ウナギ 種実類

#### アリシンを含む食品

にら たまねぎ ねぎ らっきょう にんにく

## 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。

