



楽しい夏休みが終わりました。どんな夏休みでしたか？部活に、勉強にと充実したお休みを過ごすことができたでしょうか。夏休みに朝寝坊していた人は、気分をしっかりと切り替えて早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムに戻しましょう。

9月の献立から

8日 重陽の節句献立 (ちょうようの節句)

重陽の節句とは5節句の一つで、五節句とは1月7日の人日の節句(七草粥)、3月3日の上巳の節句(桃の節句/雛祭り) 5月5日の(端午の節句)、7月7日の(七夕の節句)、9月9日の(重陽の節句)をさし、縁起がいいとされる奇数が重なる日を大切にしてきました。重陽の節句は「菊の節句」とも言われており、給食では菊を使ったご飯にしました。

14日 給食試食会

今年の試食会献立は「練馬スパゲティ」と「ジャーマンポテト」と「お菓子な目玉焼き」です。

19日 開一中 郷土料理の日

今月の郷土料理は「東京」です。2020年の東京オリンピックに向けて、世界から注目を浴びている東京の郷土料理、「深川めし」を紹介しました。詳細は下に紹介しました。

2学期も朝ごはんをしっかりと食べてから学校へ

夏休中に生活のリズムが狂ってしまった人はいませんか？生活リズムを戻すには、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。9月はまだ暑い日も多いので、体調管理のためにも早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べてから学校に来るようにしましょう。



ワンプレートの朝ごはんになると準備も楽ですね！

主な野菜の産地 7月

キャベツ	長野	大根	青森
人参	青森	ズッキーニ	栃木
じゃがいも	茨城	えのき	長野
もやし	千葉	とうもろこし	千葉
玉ネギ	香川	枝豆	群馬
にら	栃木	メロン	茨木
		小松菜	東京

今月の郷土料理 東京

今月は朝岡先生、田島先生、入門先生の出身地、東京の郷土料理です。全国の料理が食べられる東京ですが、独自の郷土料理があります。2020年の東京オリンピックでは東京の郷土料理が注目されるかもしれません。

- 深川めし 東京、深川が発祥の東京を代表する郷土料理です。深川めしには「あさり」を使います。潮干狩りは初夏に盛んなので、あさは夏の食べ物というイメージがあると思いますが、アサリは秋にも産卵期があり、9月にも旬を迎えるのです。給食の深川めしは、あさりをご飯に炊き込むタイプです。他には、あさりとねぎを出汁で煮て、ご飯にかけて食べるタイプがあります。
- たたき汁 東京の島部（伊豆七島、小笠原）では、ムロアジ、トビウオなどの身をたたいたものがハンバーグなどになって給食に登場します。開一中の給食では、たたきを団子にして、しっかりした出汁の「つみれ汁」にしました。*小笠原には給食はありません。
*宮野先生は八丈島に、赤星先生は式根島に、石田先生は小笠原に赴任していたことがあるそうです。島の生活などを聞いてみてもおもしろいかもしれません。

1学期給食ランキング

4月～7月の給食で、残菜の少なかった献立をランキングしてみました。さて、何が1位でしょうか？

主食		主菜		副菜		汁		デザート	
1位	練馬スパゲティ	1位	蒸し餃子	1位	青のりピーンズ	1位	根菜汁	1位	カルピスゼリー
2位	カレーライス	2位	ハンバーグ	2位	五色煮	2位	ウェーブワンタン	2位	あじさいゼリー
3位	しょうゆラーメン	3位	鶏の照り焼き	3位	うど入り春野菜サラダ	3位	のっぺい汁	3位	レモンマドレーヌ

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月平均	798	31.5	23.5	367	3.2	317	0.47	0.6	40	6.3	4
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

学校給食費の納入にご協力
お願いします。今月の引き
落としは20日(水)です。