

給食だより

令和3年度9月号 大泉第二中学校

令和3年9月1日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子

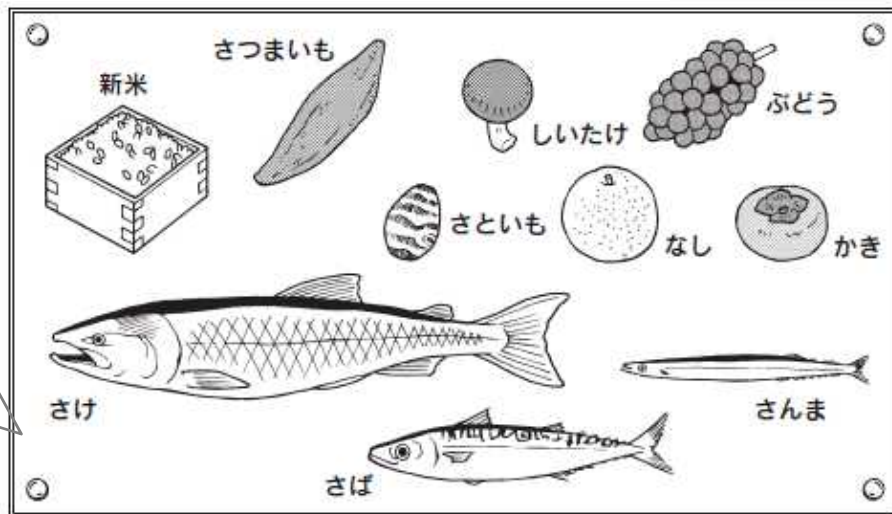


夏休みは、どのように過ごしましたか？二学期も朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけて、生活リズムを整えましょう。

さて、今月は「秋に美味しい食べ物」を紹介します。

秋に美味しい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう！



給食にも「秋に美味しい食べ物」を使った献立を取り入れました！

- 3日(金) 鮭の胡麻がらめ(さけ)
- 9日(木) 菊花ご飯(ぶなしめじ、菊)
- 10日(金) さつまいもご飯(さつまいも)
- 16日(木) かつおの香味揚げ(かつお)
- 21日(火) 里芋ご飯(里芋)
- 28日(火) 巨峰

(他にも秋が旬の食材を使った献立があります。探してみてください！)



◇9日(木) 重陽(ちょうよう)の節句

菊花ご飯・菊花蒸し・みそけんちん汁

重陽の節句は旧暦で菊の咲く季節であることから、「菊の節句」ともいわれています。古代中国では、最も大きな陽の数字“九”が重なることから、節句の中で最もおめでたい日とされていたそうです。

給食では菊の節句にちなんで、菊やぶなしめじ、鶏肉などの具が入った「菊花ご飯」と、ターメリックで黄色く色づけたもち米を菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。

◇16日(木) 旬の食材 かつお

麦入りご飯・かつおの香味揚げ・キャベツのごま酢和え・生揚げのみそ汁

かつおには、旬が2回あり、4~5月の「初鰹」と8~9月の「戻り鰹」があります。戻り鰹は、脂がたっぷりのっているため、「脂かつお」「トロ鰹」とも呼ばれます。初鰹に比べて、もっちりとした食感が特徴です。給食では、かつおに下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げて、パイナップルやしょうゆなどでつくったソースをかけて提供します。

◇17日(金) 食育の日(毎月19日)

ジャンバラヤ・セサミポテト・イタリアンスープ

今月の食育の日は「アメリカ合衆国」がテーマです。

ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。ジャンバラヤは、ケイジャン料理の一種で、スパイシーな炊き込みご飯のことです。ケイジャン料理は、18世紀にフランス系カナダ人がルイジアナ州に移住し、その人々によって作り出された料理のことです。

◇21日(火) 十五夜

里芋ご飯・さわらの西京焼き・もやしの磯和え・月見汁

十五夜は収穫に感謝するお祭りだったことから、収穫物をお月様にお供えするようになったそうです。また、十五夜には里芋などの芋類を供えることから、「芋名月」ともいわれています。

給食では芋名月にちなみ、「里芋ご飯」と月見団子を入れた「月見汁」を作ります。



<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

日	曜	牛乳	令和3年度 9月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
2	木	○	豚丼		きゅうりとえのきの和え物	にらのみそ汁		豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	生姜 たまねぎ だけのごもやし きゅうり えのきだけ にんにく	米 大麦 砂糖 しらたき	ごま油 白すりごま	809	15.3
3	金	○	ご飯	鮭のごまがらめ	野菜ソテー	のっぺい汁		鮭 ベーコン とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん わけぎ	もやし キャベツ コーン 大根	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油 白ごま 黒ごま	790	18.5
6	月	○	ピビンバ		わかめと野菜のスープ		冷凍みかん	鶏ひき肉 大豆 卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 もやし 大根 ねぎ みかん	米 大麦 春雨 砂糖	米油 ごま油 白ごま	825	16.1
7	火	○	ご飯	白身魚の変わりソースがけ	ごま醤油和え	豆腐とねぎのみそ汁		ホキ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	777	16.7
8	水	○	ナン	キーマカレー	ベーコンサラダ			豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 ハルメザン チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ キャベツ もやし	ナン じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油 バター 米油	841	15.3
9	木	○	菊花ごはん	菊花蒸し	みそけんちん汁			とり肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	しめじ 菊 生姜 ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 もち米 里芋	米油 ごま油	770	17.5
10	金	○	さつまいもご飯	ししゃものカレー揚げ	おひたし	えのきととろとろたまごのスープ		かつお節 とり肉 豆腐 卵	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	米 大麦 さつまいも 砂糖 片栗粉	黒ごま 米油 ごま油	752	17.8
13	月	○	高野豆腐のたまごとし丼		茎わかめのきんぴら	チンゲンサイのすまし汁		豚ひき肉 高野豆腐 卵 さつま揚げ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ グリンピース ごぼう もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 白ごま ごま油	810	16.3
14	火	○	ご飯	肉じゃが	キャベツのあっさり和え		のりの佃煮	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	751	12.9
15	水	○	塩ラーメン		大豆とじゃこのカリカリ揚げ	三色ナムル		豚肉 大豆	牛乳 かえりじゃこ	にんじん にら 小松菜	生姜 もやし ねぎ きくらげ コーン にんにく	中華めん 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 白ごま 白すりごま	806	17.2
16	木	○	麦入りご飯	かつおの香味揚げ	キャベツのごま酢和え	生揚げのみそ汁		かつお 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく バイナップル缶 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 白すりごま	832	18.9
17	金	○	ジャンバラヤ		セサミポテト	イタリアンスープ		豚ひき肉 ウインナー ベーコン とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 ハルメザン チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン	米 大麦 じゃが芋 パン粉	米油 バター 白ごま	741	15.6
21	火	○	里芋ご飯	さわらの西京焼き	もやしの磯和え	月見汁		とり肉 油揚げ さわら みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにゃく	米油 ごま油	779	18.8
22	水	○	天ぷらうどん	天ぷら(竹輪・さつまいも)	おかか和え			鶏もも 油揚げ 竹輪 おかか	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ もやし	うどん 里芋 小麦粉 片栗粉 さつまいも	米油	753	15
24	金	○	麦入りご飯	鶏肉のチリソース和え	もやしとわかめのピリ辛和え	中華風豆腐スープ		とり肉 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 わかめ	トマト缶 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	763	19
27	月	○	梅じゃこご飯	千草焼き	切干大根とピーマンの炒めもの	とうがん汁		鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	カリカリ梅 刻み 枝豆 干しいたけ えのきだけ 切干大根 生姜 とうがん	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	755	17.7
28	火	○	家常豆腐丼		もやしとニラの炒めもの	巨峰		厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	生姜 にんにく だけのご 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし しめじ コーン ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	789	15.7
29	水	○	麦入りごはん	鱈の蒲焼き	野菜のごま和え	里芋のみそ汁		いわし みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 里芋	米油 白すりごま 白ごま	768	15.4
30	木	○	ショートニングパン	ナスのミートソースグラタン	かぶとベーコンのスープ	ミニトマト		豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマトピューレ かぶ(葉) ミニトマト	にんにく たまねぎ なす かぶ	ショートニングパン 小麦粉 パン粉	米油 バター	818	14.8

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	786	16.6	29.3	3.3	392	114	3.3	302	0.46	0.60	31	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上