

9月の献立表

令和2年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	放送原稿	栄養価
					1人1食分-Kcal たんぱく質g
1	火	○	大豆入りひじきごはん 鶏肉のみそ焼き 七彩汁	今日は良質なたんぱく質が多く含まれる大豆や鶏肉が給食で使われています。たんぱく質は体を作る栄養素で、人間の体内で水分の次に多い成分です。筋肉や血液など体を作るほかに、病気をケガとたたかう働きもあります。不足すると筋力や体力が落ちたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、しっかり食べましょう。	たんぱく質
2	水	○	さんまのかば焼丼 切り干し大根の煮物 冷凍みかん	さんまは漢字で「秋」「刀」「魚」と書いてさんまと読みます。1年で一番おいしいのが秋で、刀のように細長い魚だからです。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という成分が脂に多く含まれていて、脳の働きをよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。	さんま
3	木	○	シャージャータン 小松菜のしょうがいため	今日の炒め物は、小松菜という葉っぱの野菜を使っています。給食では人参、たまねぎ、じゃがいもの次に多く出ている野菜です。成長期になくてはならないβカロテンやカルシウム、鉄などを豊富に含みます。また、同じ畑で繰り返し作ることができるうえ、夏は20日で収穫できるため経済的な野菜でもあります。	小松菜
4	金	○	海の幸ピラフ 魚のラビゴットソース かき玉スープ	洋食でのソースの役割はメインの料理のおいしさを引き立てることです。今日のラビゴットソースは、サラダ油とお酢をベースに野菜を加えて作ったソースで、魚料理によく使われます。	ラビゴットソース
7	月	○	ごはん 大豆とじゃこのごまからめ 鶏団子鍋	食べ物の味は5つに分けられます。基本味と呼ばれ、危険な食べ物を避け、必要な栄養素をとるための重要な感覚です。その一つである「うま味」はたんぱく質の存在を知らせる味と言われています。うま味によって唾液や消化液の分泌が促されます。	基本味
8	火	○	ミルクパン じゃが芋と挽肉の重ね焼 ツナドレサラダ	トマトの赤い色素は、リコピンという成分です。「抗酸化作用」があり、老化を予防し、がんの発生を抑える働きが期待されています。ヨーロッパのことわざで、「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われています。理由は、トマトが自然に育つ夏になると、トマトを食べる病気になる人が少なくなるからです。それほどトマトには、病気を防ぐ栄養素がたくさん含まれています。	トマト
9	水	○	菊入り菜めし 菊花シューマイ けんちん汁	9月9日は、五節句のひとつである「重陽の節句」です。重陽とは、中国からきた言葉で、おめでたい数とされる奇数のうち、最大の「9」が重なることから、とても縁起のよい日とされています。重陽の節句は、「菊の節句」ともいわれ、各地で菊祭が行われ、菊人形などが作られています。	重陽
10	木	○	家常豆腐丼 小松菜のごまみそ炒め 巨峰	ぶどうは、たくさんの品種があり、世界中に1万種以上あるといわれています。日本では50～60種類作られています。むらさき色に含まれる「アントシアニン」は、目のつかれを取る効果があります。一番多く作っているのは山梨県です。	ぶどう
11	金	○	フィッシュバーガー チリコンカン	給食室の前に、赤い小さなボックスがあります。この中に感想やリクエストを書いた紙を入れることができます。リクエストは献立の参考にさせていただきますので、ぜひ書いてみてください。	給食ボックス
14	月	○	五目うま煮丼 おかしなおかしな目玉焼	おかしなおかしな目玉焼は見た目は目玉焼きのようですが、卵ではありません。黄桃を真ん中にして回りを牛乳寒天で固めて、目玉焼きそっくりに作りました。一つずつ調理員さんが丁寧に作ってくれたのでしっかり食べましょう。	デザート
15	火	○	じゃこ入りわかめごはん あじの南蛮漬 豚汁	みなさんはあじの姿を知っていますか？あじは銀白色や黄色、黒色が強いものなど色もいろいろ、体系もずらりとしたものからずんぐりとしたものまでと、多種多様です。背が暗い緑色または灰色っぽい青色で、腹部は銀白色です。空から見ると海の色に同化し、海中で下から見ると海面の白さに溶け込み、鳥やほかの魚に食べられないように身を守っているのだそうです。	あじ
16	水	○	練馬スパゲティ 小松菜としめじのソテー	練馬区では「練馬大根」という野菜が栽培されています。ねりまスパゲティとは、大根をたっぷり使用した和風スパゲティのことで、練馬区の学校給食で生まれたメニューです。今日の大根は〇〇でとれたものですが、練馬大根が収穫される冬には、新鮮な練馬大根を使った献立を給食で出します。楽しみにしていてください。	練馬スパ
17	木	○	中華風菜めしコーン入り えび入り豆腐ナゲットのチリソース ワンタンスープ	日本は、世界のえびの総輸入量の約3分の1を占めるエビ消費大国です。現在、日本では、消費されるエビの約90%を輸入しています。エビに限らず、日本は一番食糧を輸入している国である一方で、一番食糧を捨てている国でもあります。この様子は給食の時間でも見られます。みなさんの前にある給食は今はおいしい料理ですが、給食時間が過ぎたらごみに変わってしまいます。みなさんはどう思いますか。	えびから食品ロスを考える
18	金	○	昆布ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼 さつま汁	今日のテーマは「給食で旅をしよう～北海道編～」です。そこで日本の中で一番多くとれるのが北海道である食材をたくさん使った献立にしました。その食材とは、鮭と昆布です。特に昆布は冷たい海を好むので食用昆布の95%が北海道産です。種類もたくさんあり、北海道の中でもとれる場所によって風味が違います。どんな昆布がとれるかぜひ調べてみてください。	北海道
23	水	○	ごはん ぎせい豆腐 実たくさんみそ汁 海苔の佃煮	のりを食べている日本人を見た西洋人が「日本人は黒い紙を食べている」と驚いたのはよく知られているエピソードですが、最近は栄養素のバランスがよく、味も良いことからアメリカなどで人気が高まっているそうです。のりのおいしさは、たくさん種類のうま味成分が含まれているところにあります。うま味は1種類よりもたくさんの種類があると、相乗効果と言って、よりおいしさが増します。	海苔
24	木	○	黒砂糖コッパパン パンプキンシチュー じゃこ入りサラダ	かぼちゃの種類は大きく日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペボかぼちゃの3つに分けられます。今日の給食にも登場するように、私たちが普段食べているのは西洋かぼちゃです。ところで、ズッキーニという野菜を知っていますか。見かけはきゅうりに似ていますが、ペボかぼちゃの仲間です。	かぼちゃ
25	金	○	ソースカツ丼 みそ汁	ソースカツ丼のようにご飯の上におかずをのせたりする「どんぶりもの」は「飾り飯」と言います。これは室町時代に考えだされ、そのころはいろいろな決まりがあったそうです。たとえば、上にのせる具は、四季の色である春の青、夏の赤、秋の白、冬の黒を取り入れ、真ん中には黄色の具をのせていました。また、一緒に出された汁をかけて食べていました。	どんぶりもの
28	月	○	カレーライス 大豆入りサラダ	カレーと言えばインドの料理というイメージがあると思います。しかし、給食で食べているようなカレーはインドのカレーとは違うものかもしれません。日本にカレーがやってきたのは江戸時代の終わりころで、西洋料理の一つとして紹介されていました。実は、インドからイギリスなどのヨーロッパに広まり、そこでアレンジされたものがカレーとして日本に伝わってきたのです。	カレーライス
29	火	○	山吹ごはん ししゃものピラカ揚げ さつまいもと厚揚げの煮物	ししゃもは日本の北海道の海だけでとれる15cmぐらいの小さい魚です。給食では、シシャモによく似た「カペリン」を使っています。骨が柔らかいので、頭から尾まで丸ごと食べられます。丈夫な骨や歯を作る栄養がいっぱいの魚なので、しっかり食べましょう。	ししゃも
30	水	○	ヘルシーそぼろ丼 変わり煮びたし オレンジゼリー	ヘルシーそぼろ丼のそぼろは鶏ひき肉と高野豆腐のミックスで作っています。高野豆腐は「畑の肉」と呼ばれる大豆の加工品です。大豆がこのような呼ばれるようになったのは、明治18年のウィーン万博でお肉に似た豊富な栄養素がドイツの科学者から高く評価されたことがきっかけだそうです。	畑の肉

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食費の納入にご協力ください。
7月分の引き落とし日は7月30日（木）です。

