



9月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		エネルギーたんぱく質
1	金	ごぼうのドライカレー コールスロー スイカ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん ビーマン セロリ ごぼう にんにく しょうが 玉葱 レーズン キャベツ コーン スイカ	米 大麦 さとう 油	833 26.9	
4	月	わかめごはん 海鮮卵焼き 華風きゅうり さつまいものみそ汁	○	牛乳 鶏肉 イカ えび 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ ひじき	玉葱 にんじん きゅうり ネギ	米 じゃがいも さとう さつまいも こま 油	826 34.9	
5	火	ピザトースト 枝豆とちまのサラダ タラのパイベース	○	牛乳 ベーコン 大豆 ハム タラ ピザチーズ	トマト ビーマン にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン 枝豆 キャベツ ネギ	パン もち麦 さとう じゃがいも 油	789 37.4	
6	水	キムチチャーハン 焼きビーフン ニラ玉スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	ビーマン にんじん ニラ 玉葱 ネギ キムチ にんにく キャベツ	米 さとう ビーフン でんぷん 油 こま	771 30.3	
7	木	ごはん 鶏肉とカシューナッツ炒め ワンタンスープ	○	牛乳 鶏肉	にんじん 小松菜 ビーマン もやし にんにく しょうが たけのこ ネギ	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも さとう ワンタン皮 油 カシューナッツ	854 30.0	
8	金	こんぶごはん 野菜とこんにゃくの煮物 ニギス(小魚)の唐揚げ ブルーン	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ ニギス 昆布	にんじん さやいんげん ごぼう 干ししいたけ 大根 ブルーン	米 さとう こんにゃく じゃがいも 麩 でんぷん 小麦粉 油	829 34.3	
11	月	*菊花ごはん ちくわの一本揚げ 高野豆腐の卵とじ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 高野豆腐 卵	さやいんげん にんじん しめじ 菊 干ししいたけ ネギ	米 さとう 小麦粉 でんぷん 油 こま	763 34.0	
12	火	ピロシキサンド ほたてのクラムチャウダー ひよこ豆入りサラダ	○	牛乳 豚肉 ベーコン ほたて インゲン豆 ひよこ豆 調理乳 生クリーム	にんじん ニラ パセリ しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 マッシュルーム	パン 春雨 くず粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 こま	858 29.2	
13	水	なすとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ さつまいものトリュフ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉 チーズ 生クリーム	にんじん トマト なす にんにく セロリ 玉葱 キャベツ コーン	スパゲッティ さとう さつまいも 油 バター	880 25.8	
14	木	麦ごはん 焼き鯖(サバ)のおかかがけ 野菜のみそあえ けんちん汁	○	牛乳 生揚げ サバ かつ お節 みそ	にんじん 大根 ごぼう ネギ しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 こんにゃく 里芋 さとう 油 こま	762 31.4	
15	金	鯨(クジラ)生姜飯 もやしの香味あえ かぼちゃ入り豚汁	○	牛乳 クジラ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	小松菜 かぼちゃ にんじん しょうが もやし にんにく ごぼう 大根 ネギ	米 大麦 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく 油 こま	767 32.5	
16	土	チキンカレーライス マカロニサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉葱 きゅうり キャベツ コーン みかん	米 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう 油 バター	864 25.1	
20	水	玄米入りごはん 鱈(イワシ)のトマトパン粉焼き 野菜の梅あえ 冬瓜汁	○	牛乳 イワシ 鶏肉 豆腐 ピザチーズ	トマト にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 ネギ コーン	米 玄米 パン粉 さとう でんぷん 油	799 34.8	
21	木	ゆかりごはん 豆腐の肉味噌焼き わかめあえ 根菜のごま汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 生揚げ わかめ	にんじん しょうが ネギ しめじ きゅうり キャベツ ごぼう 大根	米 大麦 さとう じゃがいも ちくわぶ こま 油	806 32.8	
22	金	ツナと卵のピラフ フライドポテト(バジル風味) キャベツスープ	○	牛乳 ツナ 大豆 卵 豚肉	にんじん ビーマン パセリ 玉葱 セロリ キャベツ	米 じゃがいも マカロニ 油	768 27.4	
25	月	豚じゃごごはん ちくわと野菜のあえもの すいとん汁 梨	○	牛乳 豚肉 ちくわ かつ お節 鶏肉 じゃこ	小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ネギ 梨	米 じゃがいも 白玉粉 小麦粉 油 こま	785 27.7	
26	火	チキンライス にんじんチーズオムレツ スープスパゲッティ	○	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム チーズ	ビーマン 玉葱 にんじん マッシュルーム コーン 干ししいたけ キャベツ	米 さとう じゃがいも スパゲッティ 油	785 31.2	
27	水	さびごはん 鮭(サケ)のみそマヨ焼き きゅうりの南蛮漬け 呉汁	○	牛乳 サケ みそ 大豆 油揚げ 豆腐	にんじん きゅうり 大根 なめこ ネギ	米 きび こんにゃく マヨネーズ 油	777 36.3	
28	木	定期テスト！集中！						
29	金	*衣笠うどん ごまあえ じゃがまるくん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 調理乳	にんじん しょうが 玉葱 ネギ キャベツ もやし	うどん でんぷん さとう じゃがいも ホットケーキ ミックス こま 油	801 26.9	

・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。

今月の平均
806kcal 31.0g

学校給食摂取基準(12~14歳)
820kcal 25~40g



楽しかった夏休みが終わり、授業が再開します。今年の夏は雨の日が多くありました。天候が例年と異なると、農産物の生育にも影響が出てきます。市場の動向を見守りながら、より質のよい食材を選んでいきます。

また、9/16(土)には試食会を予定しています。たくさんのご参加をお待ちしています。

新作メニューのご紹介～衣笠うどん～

5月に修学旅行で、京都に行った3年生。事後学習の模造紙が廊下に貼られていました。京都でたくさんおいしいものを食べてきたようです。その中で「衣笠うどん」を食べてきた、という報告もありました。栄養士伊藤先生もその料理の存在を知らず、新たな発見をしました。ありがとう！今回は、このおいしそうなお京都のうどんを給食で作ります！

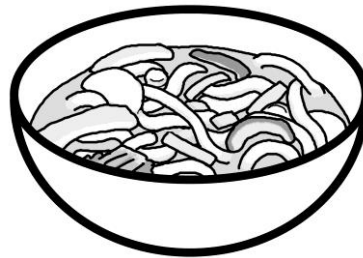
衣笠うどんとは？

「衣笠」の意味

→京都に実際にある衣笠山からきています。

衣笠山の由来

→その昔、宇多天皇が、真夏に「雪景色が見たい」と言い、山に絹をかけて、雪に見立てたという伝承が由来だそうです。絹のかかった山の様子に見立てたのが、このうどんです。



具

→油揚げとネギを、たっぷりの卵でとじます。ごはんで作る「衣笠丼」も有名です。

広がる食文化

→京都以外では「衣笠」という名前は使われませんが、近畿地方で広く食べられています。

栄養士伊藤先生のコメント（京都の食文化）

京都は四方を山に囲まれているため、海産物の料理はあまりありません。京料理で有名な鰻（ハモ）は海でとれますが、生命力が強いため、昔から生きたまま京都まで送ることができました。また、地下水が豊富にあることから豆腐料理が発達しました。大地は水はげがよく、野菜の生育に適していたため、1年中おいしい野菜が収穫できます。京野菜と呼ばれる京都ならではの野菜の品種が多く生まれました。

京都は和食の文化が今も色濃く残るすばらしい土地です。特に野菜をたっぷりと食べる習慣は、見習いたいポイントです！



食育の取り組み

★9月の給食目標は・・・「ワゴンを早く取りに行こう」です。

1年生は中学校の給食時間にもう慣れましたか？給食時間は準備も含めて30分間です。準備を協力して早くすませることで、食事の時間をゆっくりととりましょう。目標はチャイムから5分以内にワゴンを取りに行くことです。5月にも同じ給食目標を出しましたが、全ての学年が時間を気にして取りに行くことができていました！担当の人が遅れていたら、気づいた人が声をかけたり、代わりに取りに行くなど臨機応変に動きましょう。今月は毎週末に引き取りの早かったクラスを発表します。

