



# 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
3	月	ハッシュドビーンズライス コールスロー	○	牛乳 豚肉 大豆	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム グリン ピース キャベツ コーン	米 米粒麦 ジャがいも 小麦粉 さとう 油 パ ター	881 26.3	
4	火	ごはん 肉豆腐 キャベツのごま酢あえ 水ようかん	○	牛乳 豆腐 豚肉 こしあ ん 寒天	にんじん 玉葱 干しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり	米 さとう 油 ごま	753 32.5	
5	水	ジャンバラヤ わかめサラダ かぼちゃのバタージュ	○	牛乳 ウインナー 鶏肉 わかめ 調理乳 生クリー ム	ピーマン にんじん かぼちゃ コーン きゅうり キャベツ に んにく 玉葱	米 米粒麦 さとう 小麦 粉 油 パター	754 22.8	
6	木	焼肉丼 ピリ辛チゲスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ニら にんにく しょ うが たけのこ 玉葱 もやし キャベツ えのき キムチ	米 さとう でんぷん 油	782 30.9	
7	金	ピザトースト フライドポテト マカロニスープ	○	牛乳 ベーコン ハム 鶏 肉 チーズ	トマト ピーマン にんじん 小 松菜 にんにく 玉葱 マッシュ ルーム キャベツ	パン ジャがいも マカロ ニ 油	768 31.8	
10	月	ポークカレー 枝豆ともち麦のサラダ	○	牛乳 豚肉 ハム	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ コーン 枝豆 キャベツ	米 ジャがいも 小麦粉 もち麦 さとう 油 パ ター カレー粉 ガラムマサラ	830 27.9	
11	火	きびごはん 白身魚のフライ きゅうりの南蛮漬け 冬瓜とひき肉のスープ	○	牛乳 ホッケ 鶏肉	にんじん 小松菜 きゅうり 冬 瓜 ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 油	763 29.4	
12	水	ジャージャー麺 ガーリックじゃがバター 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ	にんじん ねぎ きゅうり も やし しょうが 干しいたけ た けのこ 玉葱 にんにく みかん	中華麺 さとう でんぷん ジャがいも 油 ごま パ ター デンメンジャン トウバンジャン	854 33.9	
13	木	ゆかりじゃこごはん 擬製豆腐(豆腐入り卵焼き) 海藻サラダ 石狩汁(鮭入りみそ汁)	○	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鮭 生揚げ みそ じゃこ のり 海藻ミックス	ゆかり にんじん 玉葱 干し しいたけ キャベツ もやし 大根 しょうが ねぎ	米 米粒麦 さとう こん にやく 油	755 37.4	
14	金	❀菊花ごはん ちくわの一本揚げ 五目汁 ブルーベリー	○	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 青のり	さやいんげん にんじん 小松菜 しめじ 菊 大根 ねぎ ブルー ベリー	米 さとう 小麦粉 でん ぷん ちくわぶ 油	759 28.7	
15	土	ちらしずし ニギスの唐揚げ 沢煮椀(さわにわん) 黒蜜抹茶プリン	○	牛乳 卵 高野豆腐 ニギ ス 豚肉 豆腐 のり 生 クリーム	にんじん さやいんげん 水菜 干しいたけ かんぴょう たけ のこ 大根 えのき	米 さとう でんぷん 小 麦粉 黒砂糖 油	801 32.5	
19	水	黒砂糖パン ペンのミートソースグラタン 野菜スープ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏 肉 生クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ 大根 にんにく 玉葱 セロリ	パン マカロニ さとう 小麦粉 パン粉 ジャがい も 油 パター	759 29.4	
20	木	麦ごはん 肉じゃが ししゃもの唐揚げ 野菜の梅あえ	○	牛乳 豚肉 さつま揚げ ししゃも	にんじん しょうが さやいんげ ん 玉葱 大根 キャベツ きゅ うり 梅干し	米 押麦 ジャがいも こん にやく さとう でんぷ ん 小麦粉 油	852 33.5	
21	金	❀里芋ごはん 磯香あえ ❀月見汁 白ごまプリン	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 豆乳 のり	にんじん 小松菜 かぼちゃ 干 しいたけ もやし ねぎ	米 米粒麦 里芋 白玉粉 油 ごま	851 29.2	
25	火	チキンライス にんじんチーズオムレツ ビーンズスープ ぶどう	○	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 い んげん豆 生クリーム チーズ	ピーマン 小松菜 にんじん 玉 葱 マッシュルーム コーン に んにく キャベツ セロリ ぶど う	米 さとう ジャがいも 油	782 30.2	
26	水	ごはん 和風ハンバーグ ジャがいもの金平 大根のみそ汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ピーマン 赤ピーマン たけのこ 玉葱 れんこん 大根 ねぎ	米 パン粉 でんぷん さ とう ジャがいも 油	789 32.2	
27	木	定期テストです。ファイト一発!						
28	金	麦ごはん 焼き鯖(サバ)のおかかねぎダレ 野菜のみそあえ けんちん汁	○	牛乳 サバ かつお節 生 揚げ	にんじん しょうが ねぎ キャ ベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう	米 押麦 さとう こん にやく 里芋 油	751 30.7	

・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。  
 ・9/3(月)はスイカを出す予定でしたが、都合によりなしとします。

今月の平均 793kcal 30.5g  
 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。今年の夏は猛暑続きで、運動部は活動できない日もありましたね。9月もまだ暑い日が続きそうです。しっかり食べて残暑を乗りきりましょう。

### バランスのよい食事、自分で考えられますか？ ③主食編

今月は主食のとりかたについてお話しします。主食とは、ごはん、パン、麺などのことです。

**どれくらいとればよいの？** 1日に必要な量は、女子は400g、男子は500gくらいです。

**400~500gってどれくらい？** ごはんはお茶碗1杯60g（炊く前の重さ）、スパゲッティは100g（茹でる前の重さ）です。たとえば、

朝 パン（6枚切りの厚さで2枚=120g）

昼 スパゲッティ（100g）

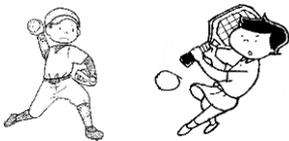
夕 ごはん（お茶碗2杯=120g）

この他に、じゃがいも1こ（100g）を加えると、440gになります。（お米は1合150g、炊きあがりは2.5倍になります。）

**給食ではこんな工夫をしています** 給食でのごはんは90~105gです。理想は120gですが、みなさんの様子を見ていて、平均では105gが限界かなと感じています。その代わりにスープやサラダにマカロニ、春雨、もち麦、ちくわぶ、芋類などを入れることで量を補っています。

### 主食のグッドなとり方

運動部の人は、



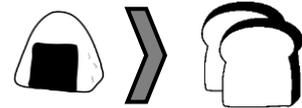
上記の量を覚えて、しっかり食べましょう。もっと食べたい！という人は、①野菜と肉をしっかりとり、②体重の増え方に気をつければ、さらに食べてもかまいません。

少食の人は、



①野菜と肉をしっかりとり、②体重が減らない範囲なら、減らしてもかまいません。体重が減るようなら間食（おやつ）でおにぎりやサンドイッチを食べるとよいでしょう。

さらにステップアップ！



1日に最低1度、できれば2度はお米を食べましょう。パンや麺には油や塩が含まれていますが、お米にはほとんど含まれていません。お米は日本人の体に合った食材で、健康的で腹持ちがよいのです。

### 9月15日（土）給食試食会をおこないます

本校の試食会は、小学生（5・6年のみ）とその保護者の方も参加できます。小学校に知り合いの方がいらっしゃるいましたら、ぜひお誘いください。

**開三中保護者の方** 9月3日に配布する申込書をご提出ください。

**開二小・開三小保護者の方** 9月3日に小学校で申込書が配布されています。通われている小学校にご提出ください。

**その他の小学校保護者の方** 直接電話でお申し込みください。

TEL：3993-4267（開三中 事務室 栄養士伊藤まで）

締め切りは9月6日（木）です。申し込み期間が短いので、お気をつけください。



給食食材の  
主な産地  
（7月使用分）

米…青森県産「まっしぐら」  
バター、大豆、鮭…北海道  
かんぴょう、もやし…栃木  
ひじき…長崎  
みかん缶…和歌山

鶏肉…宮崎  
豚肉…茨城  
キャベツ、なす、卵…群馬  
にんじん、にんにく…青森  
ねぎ、とうもろこし…茨城