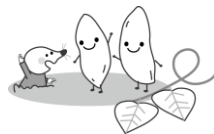


# 9月の献立

平成26年度  
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
2 (火)	○	ナン キーマカレー ツナサラダ 果物	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ缶 牛乳 チーズ	ナン 小麦粉 砂糖 バター 米ぬか油	人参 トマト缶 にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご キャベツ きゅうり 巨峰	783 Kcal 34.1 g
3 (水)	○	ご飯 すまし汁 さばのピリ辛味噌焼き 煮浸し	豆腐 さば みそ 油揚げ 牛乳 わかめ	米 心 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 ねぎ キャベツ	752 Kcal 31.7 g
4 (木)	○	ひじきご飯 トマト肉じゃが じゃこサラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 押麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米ぬか油 ごま油	人参 トマト缶 さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり セロリー りんご	795 Kcal 29.6 g
5 (金)	○	冷やしきつねうどん 酢味噌和え お月見団子	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉 牛乳 わかめ 脱脂粉乳	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 小麦粉 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 干椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱	839 Kcal 29.9 g
6 (土)	○	麦ご飯 家常豆腐 ナムル 杏仁ゼリー	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 アガー	米 押麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 にんにく しょうが 干椎茸 だけのこ 玉葱 キャベツ もやし きゅうり みかん缶	873 Kcal 34.2 g
9 (火)	○	菊花ご飯 わかめスープ 菊花しゅうまい 果物	油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 マロニー 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 ごま ごま油	人参 さやいんげん きくの花 干椎茸 えのき 玉葱 しょうが ねぎ コーン缶 巨峰	738 Kcal 25.8 g
10 (水)	○	ご飯 かきたま汁 さけの味噌マヨ焼き おかか和え	なると 豆腐 卵 さけ みそ かつお節 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき きゅうり キャベツ もやし	748 Kcal 37.5 g
11 (木)	○	ココア揚げパン 肉団子スープ コーンサラダ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	ミルクパン 砂糖 片栗粉 マロニー ココア ごま油 米ぬか油	人参 なら ねぎ しょうが 干椎茸 白菜 キャベツ きゅうり コーン缶	800 Kcal 28.4 g
12 (金)	○	ご飯 のっぺい汁 たれかつ からし和え	鶏肉 豚肉 卵 牛乳	米 こんにゃく 里芋 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	841 Kcal 34.7 g
16 (火)	○	さつまいもご飯 厚揚げの味噌汁 さんまの塩焼き お浸し	生揚げ みそ さんま 牛乳 わかめ	米 さつまいも ごま	人参 小松菜 玉葱 えのき キャベツ	841 Kcal 32.8 g
17 (水)	○	ブルコギ丼 カリカリ油揚げサラダ 果物	豚肉 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油	人参 なら 小松菜 玉葱 もやし りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ 梨	752 Kcal 27.8 g
18 (木)	○	ご飯 青のりとじゃこのふりかけ みぞれ汁 擬製豆腐 ごぼう揚げ	かつお節 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ のり	米 砂糖 片栗粉 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 みつば 大根 生椎茸 ごぼう	804 Kcal 30.5 g
19 (金)	○	カレーピザトースト さつま芋のポターシュ わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 チーズ クリーム わかめ	食パン 小麦粉 さつまいも 砂糖 バター 米ぬか油 ごま油	人参 にんにく しょうが 玉葱 セロリー 大根 きゅうり キャベツ	827 Kcal 29.7 g
22 (月)	○	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ 果物	豚肉 みそ 豚肉 豆腐 牛乳	中華麺 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜 もやし きゅうり 葱 にんにく しょうが だけのこ 干椎茸 セロリー 玉葱 えのき 冷凍みかん	764 Kcal 31.6 g
24 (水)	○	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ししゃものカレー揚げ 塩和え	油揚げ みそ 牛乳 わかめ ししゃも	米 じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき もやし	785 Kcal 27.6 g
25 (木)	○	チーズパン 野菜スープ パセリポテト おから入りイタリアンハンバーグ	ウィンナー 豚肉 おから 卵 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	チーズパン パン粉 砂糖 じゃがいも 米ぬか油 オリーブ油 バター	人参 小松菜 トマト缶 キャベツ 玉葱 にんにく	780 Kcal 36.3 g
26 (金)	○	わかめご飯 野菜と高野豆腐の煮物 いかの七味焼き 果物	鶏肉 高野豆腐 いか 牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま油	人参 さやいんげん 干椎茸 大根 しょうが にんにく ねぎ 梨	769 Kcal 39.6 g
29 (月)	○	ピラフ スパイシーソースがけ シーザーサラダ グレープフルーツゼリー	えび 鶏肉 レンズ豆 牛乳 ゼラチン チーズ 寒天	米 押麦 小麦粉 砂糖 食パン 米ぬか油 バター	人参 ビーマントマト缶 しょうが コーン缶 マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく グレープフルーツジュース	822 Kcal 30.8 g
30 (火)	○	ご飯 大根の味噌汁 おからコロッケ わさび和え	油揚げ みそ 豚肉 おから 卵 牛乳 わかめ チーズ	米 じゃがいも 砂糖 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 米ぬか油	人参 小松菜 大根 しめじ 玉葱 ねぎ キャベツ もやし	900 Kcal 28.8 g

- ※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
- ※ 2年生は職場体験のため、25日(木)、26日(金)の給食はありません。
- ※ 9月の給食費の引き落としは **29日(月)** です。  
事前に入金のご確認をお願いします。



## 【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	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A (μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	801	31.7	26	410	3.2	240	0.54	0.62	33	5.7	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

## ♪食育の日献立♪

(今月は、敬老の日に合わせて16日にしました)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

## <重陽の節句>

重陽とは、五節句の1つで9月9日のことをいい、菊に長寿を祈る日です。旧暦では菊の咲く季節であることから菊の節句とも呼ばれています。  
★給食では・ 9日 菊花ご飯 菊花しゅうまい

## <仲秋の名月(十五夜)>

旧暦の8月15日(今年は9月8日)は「十五夜」と呼ばれ、この日はお団子やススキ、里芋などをお供えて月を眺めます。  
★給食では・ 5日 お月見団子  
白玉粉と豆腐を使い手作りします。

今月の  
行事食

給食だよりに続く