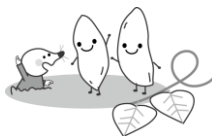


9月の献立

平成27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
			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	タンパク質
2 (水)	○	ナン キーマカレー サウピカンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 チーズ	ナン 小麦粉 チャツネ じゃがいも はちみつ 米ぬか油 バター	人参 トマト 缶 ブロッコリー 玉葱 にんにく しょうが セロリー りんご キャベツ	771 Kcal 31.1 g
3 (木)	○	ゆかりご飯 みそ風味肉じゃが 焼きししゃも 塩昆布和え	豚肉 みそ 牛乳 ししゃも 昆布	米 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま 米ぬか油 ごま油	ゆかり 人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 キャベツ	776 Kcal 33.3 g
4 (金)	○	ご飯 じゃがいものみそ汁 きのこあんかけバーグ 塩和え	油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ ひじき 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき しめじ もやし	791 Kcal 33.2 g
5 (土)	○	中華丼 中華サラダ 杏仁ゼリー	豚肉 かまぼこ いか ハム うずら卵 牛乳 アガー	米 押麦 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油	人参 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉葱 だけのご 干し椎茸 キャベツ きゅうり みかん缶	798 Kcal 27.5 g
8 (火)	○	ご飯 かきたま汁 鶏肉のピリ辛焼き ごま和え	なると 豆腐 卵 鶏肉 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき にんにく しょうが キャベツ もやし	798 Kcal 35.5 g
9 (水)	○	菊花ご飯 中華風コンソープ 菊花シューマイ 果物	油揚げ ハム 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 しゅつまいの皮 米ぬか油 ごま ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 菊の花 干し椎茸 玉葱 コーン缶 しょうが ねぎ 巨峰	772 Kcal 25.6 g
10 (木)	○	カレーピザトースト わかめサラダ さつまいものポタージュ	豚肉 レンズ豆 豆腐 牛乳 チーズ クリーム わかめ	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	824 Kcal 29.8 g
11 (金)	○	ご飯 大根のみそ汁 さばの揚げ煮 ピーナッツ和え	さば 油揚げ 牛乳 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ピーナッツ	ほうれん草 人参 大根 しめじ しょうが もやし	812 Kcal 33.8 g
14 (月)	○	ご飯 のっぺい汁 たれかつ わさび和え	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	831 Kcal 34.3 g
15 (火)	○	ジャージャー麺 わかめスープ 果物	豚肉 大豆 みそ 牛乳 わかめ	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 マロニー 米ぬか油 ごま ごま油	人参 もやし きゅうり にんにく しょうが だけのご 干し椎茸 玉葱 ねぎ セロリー えのき 冷凍みかん	769 Kcal 29.8 g
16 (水)	○	ご飯 すいとん 鮭のみそマヨ焼き おかか和え	豚肉 さけ みそ かつお節 牛乳	米 小麦粉 白玉粉 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油	人参 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ しょうが ねぎ きゅうり もやし	778 Kcal 34.2 g
17 (木)	○	ココア揚げパン 肉団子スープ イタリアンサラダ	豚肉 卵 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	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 赤ピーマン ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱	800 Kcal 29.0 g
18 (金)	○	さつまいもご飯 厚揚げのみそ汁 さんまの塩焼き お浸し	厚揚げ みそ さんま 牛乳 かつお節 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	838 Kcal 34.7 g
24 (木)	○	きつねうどん 酢みそ和え 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 ねぎ えのき キャベツ 干し椎茸 きゅうり もやし 玉葱	805 Kcal 29.7 g
25 (金)	○	わかめご飯 沢煮椀 切干大根入り卵焼き ごぼう揚げ	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 絹さや 葉ねぎ 大根 だけのご えのき 干し椎茸 切干大根 玉葱 ごぼう	780 Kcal 27.8 g
28 (月)	○	ピピンパ トックスープ 華風きゅうり	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 のり	米 押麦 砂糖 トック ごま 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 にんにく しょうが ぜんまい 干し椎茸 もやし 大根 ねぎ きゅうり	805 Kcal 32.5 g
29 (火)	○	ご飯 すまし汁 おからコロッケ ごま酢和え	豆腐 豚肉 おから 卵 牛乳 わかめ チーズ	米 ふ じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト 砂糖 パン粉 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ねぎ 玉葱 もやし	880 Kcal 29.0 g
30 (水)	○	ケチャップピラフ 野菜スープ かじきの包み揚げ 果物	ウィンナー ベーコン かじき 牛乳 チーズ	米 押麦 春巻きの皮 バター 小麦粉 米ぬか油	人参 青ピーマン 小松菜 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ もやし 梨	857 Kcal 36.5 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。
 ※ 校外学習のため、2年生は25日(金)、1年生は30日(水)の給食は
 ありません。
 ※ 9月の給食費の引き落としは **28日(月)** です。
 事前に入金のご確認をお願いします。



♪食育の日献立♪
 (今月は19日が休日のため、18日に実施します)
 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。

【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 ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	805	31.5	25.5	401	3.2	260	0.55	0.63	35	5.8	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



<重陽の節句>

重陽とは、五節句の一つで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 菊花シューマイ

<仲秋の名月(十五夜)>

旧暦の8月15日(今年は9月27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… 24日 お月見団子
 白玉粉と豆腐を使い、白玉団子を手作りします。