



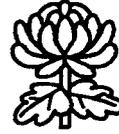
9 月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れで、体調が崩れやすい時期です。規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事で元気に学校生活を過ごしましょう。

献立より



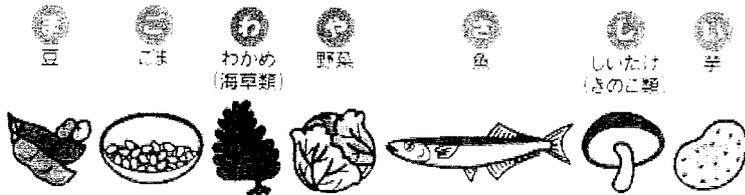
9日(月) 重陽の節句(菊花寿司)

「菊の節句」ともいわれ、昔、貴族の間では、この日に菊をかざり、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んで長寿を願う習わしがあります。菊の花を散らした菊花寿司は、青森県八戸市の郷土料理です。



17日(火) 敬老の日(まごわやさしい献立)

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事の覚え方です。各頭文字に該当する食材を食事に取り入れることで、生活習慣予防、コレステロールダウン、疲労回復、骨を丈夫にする効果があるといわれています。当日は、「まごわやさしい」を取り入れた献立です。



19日(木) 十五夜(月見だんご、里芋のごまからめ)

旧暦 8 月 15 日の夜を「十五夜」といい、古くから人々はこの日の月を「中秋の名月」としてながめてきました。窓の近くのすすきやだんご、里芋、秋の果物などをそなえて、月見を楽しみます。里芋のごまからめは、高知県の町の郷土料理です。



給食の食材の産地(7月分)

- 佐賀、愛知：玉ねぎ
- 練馬、群馬、岩手：キャベツ
- 千葉：人参、いんげん
- 群馬：きゅうり、
- 長野：レタス、セロリー
- 茨城：葱、ピーマン(赤)
- 茨城、鹿児島：南瓜
- 栃木：ごぼう、卵
- 青森：大根
- 長崎：じゃがいも
- 沖縄：おくら
- 埼玉：小松菜
- 高知：生姜
- 新潟：えのきたけ
- 練馬：なりひらいんげん
- 宮崎：鶏肉
- 千葉、群馬、北海道、青森、岩手、宮城、秋田、青森：牛乳

ハンブキンポタージュ

材料(4人分)

- かぼちゃ・・・240g
- 玉ねぎ・・・120g
- バター・・・小さじ1
- 牛乳・・・140cc
- 生クリーム・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・少々
- 乾燥パセリ・・・少々

★スープA(混ぜる)
コンソメスープの素・・・少々
水・・・1カップと1/4

作り方

1. かぼちゃを角切りにして蒸す。
2. 玉ねぎも角切りにしスープAの一部で煮てミキサーにかける。
3. 1. のかぼちゃとスープAの一部でミキサーにかける。
4. 2. と3. と残りのスープAをなべに入れ、牛乳、バター、生クリーム、塩、こしょうを入れ、最後に乾燥パセリを入れ、仕上げる。

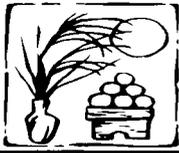
お知らせ



- ①みなさん、給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。9月は20日(金)～30日(月)の設置となります。これからもたくさんの投票をお待ちしています。
- ②来月10月4日(金)は試食会となります。献立は、パエリア、タンドリーチキン、ABCスープ、キャベツサラダ、牛乳です。詳しくは案内を配布しますのでご覧ください。たくさんのご参加お待ちしております。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
9月分平均	797	31.5	29.0	401	3.3	300	0.54	0.70	40	4.0	6.2



9月の献立表

平成25年9月

練馬区立豊溪中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤:血や肉をつくる	黄:熱や力の元になる	緑:体の調子を整える	
2	月	○	手作りミートピザ フライドポテト ポトフ 華風きゅうり	牛乳 卵 豚ひき肉 鶏肉 ウィンナー いんげん豆 チーズ	強力粉 砂糖 ごま油 じゃがいも バター さつまいも サラダ油	にんじん トマト缶 生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	836 32.5
3	火	○	梅ちりめんごはん さんまのかば焼き かき玉汁	牛乳 さんまの開き 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉	米 米粒麦 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖 くず粉 サラダ油 ごま	ほうれん草 ねぎ 梅干し えのきたけ にんじん	858 37.0
4	水	○	ごはん いかの七味焼き 小松菜の煮びたし かつおでんぶ みそ汁	牛乳 いか 赤みそ 白みそ 油揚げ 花かつお わかめ	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま	ピーマン 人参 小松菜 ねぎ 大根 にんにく 生姜 りんご	723 33.4
5	木	○	ミルクパン パンプキンシチュー ごまドレサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	ミルクパン ごま じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター サラダ油	かぼちゃ パセリ 人参 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	875 28.7
6	金	○	茄子とトマトのスパゲティ 粉ふきいも	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 大豆 赤みそ	スパゲティ じゃがいも オリーブ油 サラダ油	トマト にんにく 玉葱 なす	843 31.2
9	月	○	菊花寿司 すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの磯辺揚げ	牛乳 油揚げ 豚ひき肉 卵 昆布 わかめ ししゃも あおのり	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも くず粉 小麦粉 ごま サラダ油	人参 さやいんげん 菊のり 生姜 玉葱 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	877 31.3
10	火	○	バジルトースト 三色サラダ スープ煮 なし	牛乳 ウィンナー 鶏肉	食パン 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	人参 さやいんげん 大根 きゅうり 冷凍コーン 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ なし	702 22.7
11	水	○	夏野菜のカレー 中華の即席漬	牛乳 豚肉	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター サラダ油 ごま油	トマト かぼちゃ 人参 生姜 にんにく 玉葱 ズッキーニ 冷凍コーン なす もやし きゅうり	779 19.6
12	木	○	フィッシュバーガー イタリアンスープ パプリカ入りサラダ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 サラダ油	人参 ほうれん草 赤パプリカ 玉葱 コーン缶 キャベツ きゅうり 黄パプリカ	849 45.5
13	金	○	やきとり丼 もやしのピリ辛風味 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 ざらめ 水あめ 砂糖 サラダ油 ごま	人参 大根 ねぎ もやし	725 35.1
17	火	○	大豆入りひじきごはん さわらの西京焼 すまし汁 ほうれん草のごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 さわら 白みそ ひじき 昆布	米 こんにゃく 砂糖 あられ麩 サラダ油 ごま	人参 ほうれん草 もやし 生姜 ねぎ えのきたけ	751 36.9
18	水	○	アーモンドサンド スペイン風オムレツ トマトスープ	牛乳 ウィンナー 卵 大豆 鶏肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも くず粉 バター マーガリン アーモンド	パセリ トマト 玉葱 レタス	837 35.2
19	木	○	秋の山路ごはん 里芋のあげからめ 沢煮椀 月見団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 きな粉 昆布	米 砂糖 さとも ごま でん粉 くず粉 ぎんなん 上新粉 サラダ油 白玉粉	人参 さやえんどう 干しいたけ しめじ 冷凍グリーンピース たけのこ 大根 えのきたけ	865 24.6
20	金	○	キムチチャーハン 真珠団子 豆腐入りわかめスープ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ	米 パン粉 もち米 サラダ油 ごま油	人参 キムチ ねぎ 干しいたけ 生姜	787 33.1
24	火	○	青菜ごはん 五目汁 鮭のチャンチャン焼 キャベツのおかかあえ	牛乳 鮭 白みそ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 昆布	米 砂糖 くず粉 バター	菜めしの素 ピーマン 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 しめじ 椎茸 ねぎ 白菜	744 35.7
25	水	○	四川みそ豆腐丼 小松菜とひじきのナムル 中華スープ	牛乳 赤みそ 八丁みそ 木綿豆腐 豚肉 ひじき	米 米粒麦 砂糖 くず粉 ごま油 ごま サラダ油	チンゲン菜 小松菜 人参 干しいたけ たけのこ もやし にんにく 生姜 玉葱 ねぎ	792 33.3
26	木	○	けんちんうどん さつまいもの包み揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 木綿豆腐 レンズ豆 生クリーム	冷凍うどん こんにゃく 砂糖 さとも さつまいも バター ぎょうざの皮 サラダ油 ごま	人参 小松菜 ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	761 24.9
27	金	○	ごはん さばの照り焼き 秋野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 ごま ごま油	ほうれん草 大根 ねぎ キャベツ 冷凍コーン	731 33.1
30	月	○	バターロール ラザニア スパイシーポテト	牛乳 豚ひき肉 ベーコン チーズ レンズ豆	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく 生姜 コーン缶	788 28.7

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の引き落としは9月10日(火)です★



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク