

じゅうごや
十五夜は…「芋名月」

じゅうさんや
十三夜は…「栗名月」
まめいげつ
「豆名月」

9月の献立表

平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

おもな食品とはたらき

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		たんぱく質
1	木	○	2学期始業式 冷やし中華は新献立	ごまだれ冷やし中華(サラダ付き) フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 味噌	蒸し中華麺 砂糖 ごま ゴマ油	人参 キャベツ もやし 胡瓜 みかん缶 パイン缶 桃缶	838 33
2	金	○	鶏胸肉のカルノシンは 持久力開発力をつける	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ゴーヤ入りコマ和え 沢菜碗	牛乳 昆布 鶏肉 油揚 豚肉	白米 麦 砂糖 澱粉	小松菜 ゴーヤ 人参 生姜 もやし エノキ 大根 葱	751 29.5	
5	月	○	豆は集中力を増す リン脂質を多く含有	ドライカレー パミセリスープ りんご	牛乳 豚肉 レンズ豆	白米薄力粉じゃが芋 パミセリ バター 米油	大根セロリ生姜人参玉葱 ピーマンりんごレーズン トマトビュール マッシュルーム	865 28	
6	火	○	秋の七草萩の花の ような 萩ご飯	萩ご飯 秋鮭の塩焼き 筑前煮 いりこの佃煮	牛乳 昆布小豆青大豆鮭 鶏肉さつま揚げ いりこ	白米もち米 蒟蒻 ゴマ じゃが芋 砂糖 米油	人参 ごぼう 筍 椎茸 グリンピース	803 44.5	
7	水	○	みかんの二倍も含む ゴーヤのビタミンC	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け ゴーヤ入りフレンチサラダ けんちん汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 昆布 豆腐	白米オリーブ油砂糖 澱粉 米油 じゃが芋	唐辛子もやし キャベツ きゅうりゴーヤ玉葱ゴボウ 人参大根 葱 小松菜	842 35	
8	木	○	2年職場体験学習の 事前訪問	豚ごぼうご飯 竹輪の青のりとカレー味の天ぷら 枝豆 じゃが芋の味噌汁	牛乳 青のり 昆布 若布 豚肉 油揚 竹輪 鶏卵 味噌 煮干	白米 麦 砂糖 薄力粉 じゃが芋 米油	ごぼう 人参 枝豆 玉葱 葱 小松菜	838 34.5	
9	金	○	重陽の節句献立 菊でお祝い菊の節句	菊花寿司 菊花シュマイ 菊花汁 菊花みかん	牛乳 昆布 油揚 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	白米 麦 砂糖 澱粉 焼売の皮 ごま ゴマ油	人参 椎茸 菊のり 隠元 玉葱 生姜 グリンピース 葱 小松菜 みかん	789 31.3	
12	月	○	豆腐は高脂血症を 予防する超健康食品	麦ご飯 麻婆豆腐 華風きゅうり 花みかん	牛乳 レンズ豆 豆腐 味噌 豚肉	白米 麦 砂糖 澱粉 ごま ゴマ油 米油	人参 には 生姜 大根 椎茸 玉葱 セロリ 葱 きゅうり みかん	795 29.6	
13	火	○	生徒会役員選挙 鶏のイミダベフチドは疲労回復	ご飯 かじきのガーリックステーキ 和風大根サラダ せんべい汁 果物	牛乳 かじき 鶏肉	白米 砂糖 南部煎餅 バター オリーブ油 米油	大根 大根 キャベツ 胡瓜 しめじ 小松菜 人参 ゴボウ 小松菜巨峰	778 32.1	
14	水	○	不足しがちなCaを たくさん摂ろう!	セルフ二色サンドイッチ マカロングラタン ポテトスープ パインゼリー	牛乳 鶏肉 えび あさり缶 チーズ 寒天	胚芽食パン 黒糖食パン 米油 じゃが芋 マカロニ 薄力粉 バター 砂糖	苺ジャム マッシュルーム パセリ 大根 セロリ 生姜 人参 小松菜 パイン 玉葱	918 39.6	
15	木	○	2年職場体験学習 十五夜献立	ちらし寿司 お月見だんご汁 杏仁豆腐	牛乳 えび 鶏卵 寒天 鶏肉	白米 麦 砂糖 ごま さつま芋 白玉粉	人参 隠元 干瓢 椎茸 生姜 牛蒡 大根 小松菜 パイン缶 桃缶 みかん缶	772 24.2	
16	金	○	2年職場体験学習 給食試食会	練馬スパゲティ フレンチサラダ みかん	牛乳 鯖缶 焼きのり 大豆	スパゲティ オリーブ油 砂糖	大根 キャベツ 小松菜 人 参 もやし ゴーヤ 玉葱 えのき みかん	797 34.6	
20	火	○	鯖の脂質は健脳 血栓予防・美肌効果	麦ご飯 鯖の塩焼き ひじきと大豆の五目煮 キャベツの味噌汁	牛乳 鯖 ひじき 鶏肉 味噌 大豆 竹輪 昆布 油揚	白米 麦しらたき 砂糖 じゃが芋 米油	人参 キャベツ 玉葱 小松菜	780 34.5	
21	水	○	チーズ鶏卵パン粉の かきたま汁です!	チキンライス イタリアンスープ 梨	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏卵	白米 麦 パン粉 バター 米油	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース 大根 生姜 セロリ コーン 小松菜 梨	750 28.3	
23	金	○	必須脂肪酸の多い サンマで夏バテ撃退	麦ご飯 さんまの蒲焼 青菜のおかか和え すましそうめん	牛乳 さんま 昆布	白米 麦 澱粉 米油 砂糖 ごま そうめん	生姜 唐辛子 小松菜 もやし 人参 椎茸	790 26.9	
26	月	○	キムチパワーで 残暑をのりきろう	麦ご飯 豚キムチ(アレル源なし) きのこのスープ 小松菜入りサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 鯖缶	白米 麦 砂糖 澱粉 米油 ごま ゴマ油	椎茸人参青梗菜小松菜生 姜大根白菜キムチ葱玉葱白 菜葱エリンギしめじキャベツ	746 26	
27	火	○	CaもFeも多い湯葉 大豆からできる湯葉	栗ご飯 秋刀魚の筒煮 湯葉すまし汁 花みかん	牛乳 さんま はんぺん 鶏肉 豆腐 湯葉 昆布	白米 もち米 砂糖 栗 ごま	人参 小松菜 生姜 えのき 葱 みかん	820 32.7	
28	水	○	保健給食委員が 育てたゴーヤのお味は	あんかけ焼きそば 中華風ゴーヤ入りサラダ	牛乳 豚肉 イカ えび なると ハム うずらの卵	蒸し中華麺 米油 砂糖 ゴマ油 澱粉	人参 青梗菜 大根 生姜 椎茸 筍 もやし ゴーヤ 玉葱 セロリ 白菜	790 35.8	
30	金	○	2学期中間考査2日め 自転車安全教室	ポークスパイスカレーライス ジャコ入和風サラダ	牛乳 ヨーグルト 大豆 豚肉 レンズ豆 じゃこ	白米 麦 バター じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油	人参 大根 生姜玉葱 セロリ もやし キャベツ	940 30.1	

- 9月10(土)・24(土)・29(木)2学期中間考査の日は給食がありません。(実施回数1・3年19回 2年17回)
- ◎果物は 出回り状況により変わります。
- ◎食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
- ◎9月27日朝日信用金庫指定口座より 給食費を引き落とします。ご確認をお願いします。

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
摂取基準	kcal	g	g	mg	mg					g	g
今月の平均	811	32.1	23.9	402	3.9	349	0.44	0.6	44	6.6	3.2
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク