

日 曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)	
4 火	中華丼 南蛮和え くだもの(梨)		米 かたくり粉 ごま油 油 さとう	豚肉 いか むきえび うずらの卵 カットわかめ 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梨	755 31.6	
5 水	ツナコーントースト ポトフ オレンジゼリー		厚切り食パン 油 マヨネーズ じゃが芋 さとう	ツナ ベーコン 豚肉 ピザチーズ 粉寒天 大豆 牛乳	玉ねぎ ホールコーン缶 にんじん キャベツ かぶ オレンジジュース	822 35.6	
6 木	さつま芋ご飯 ししゃもの南蛮漬け お浸し 姫冬瓜入りすまし汁 (東京都産小松菜・冬瓜) ごまミルクゼリー		米 さつま芋 かたくり粉 揚げ油 さとう 練りごま 黒砂糖	ししゃも 鶏肉 豆腐 粉寒天 牛乳	長ねぎ もやし 小松菜 にんじん 姫とうがん	852 33.5	
7 金	きのこのチキンカレー サラダ		米 油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ きゅうり しめじ りんご キャベツ	866 23.9	
10 月	ごまご飯 魚のあずま煮 菊花入りお浸し かき玉汁 (東京都産小松菜) 【郷土料理・山梨県編】		米 白ごま かたくり粉 揚げ油 さとう	ホキ 豆腐 卵 牛乳	もやし 小松菜 にんじん 菊の花	742 31.3	
11 火	ごぼうご飯 肉じゃが ミルクゼリー信玄餅風 【郷土料理・長野県編】		米 油 さとう 白ごま こんにゃく じゃが芋 さとう 黒砂糖	豚肉 うずらの卵 粉寒天 きな粉 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ	829 26.4	
12 水	野沢菜ご飯 山賊揚げ お浸し(東京都産小松菜) 凍み豆腐のみそ汁		米 油 白ごま かたくり粉 揚げ油 さとう	鶏肉 高野豆腐 赤みそ 牛乳	野沢菜 にんにく しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根	760 27.8	
13 木	【ドイツ料理の日】 チーズトースト シュトラールズンデルフィシェルトプフ カルトツフェルザラート		厚切り食パン マーガリン バター じゃが芋 オリーブ油 さとう	チーズ さけ 生クリーム ベーコン 牛乳	レモン汁 にんじん 玉ねぎ ズッキーニ	759 30.4	
14 金	みそラーメン 秋のフルーツポンチ		油 蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 白ごま さとう	豚肉 赤みそ 白みそ 八丁みそ 粉寒天 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ なら 長ねぎ みかん缶 パイン缶 モモ缶	808 30.1	
18 火	なすのトマトソーススパゲティー (東京都産なす) ゆで野菜のごまドレッシング くだもの(梨)		スパゲティー オリーブ油 さとう 白ごま すりごま	豚肉 えび 粉チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ なす キャベツ トマトジュース 水菜 大根 ホールトマト缶 梨	727 29.1	
19 水	【食育の日・沖縄県編】 ジュシー ゴーヤと豆のから揚げ (東京都産かぼちゃ) 鶏のから揚げ みそ汁		米 さとう 小麦粉 揚げ油 かたくり粉	豚肉 油揚げ 刻み昆布 鶏肉 カットワカメ 赤みそ 牛乳	にんじん ゴーヤ かぼちゃ にんにく しょうが 玉ねぎ	832 31.8	
20 木	ビスキュイパン かぼちゃのクリーム煮 (東京都産かぼちゃ) くだもの(梨)		丸パン バター さとう アーモンド粉 小麦粉 油	卵 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ 梨	862 27.4	
21 金	ドライカレー サラダ ぶどうゼリー		米 油 さとう	豚肉 粉寒天 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが ピーマン にんじん トマト ジュース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	958 30.9	
25 火	きつね卵とじうどん お月見だんご		冷凍うどん さとう かたくり粉 白玉粉 上新粉	きな粉 油揚げ 鶏肉 卵 牛乳	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ	799 31.3	
26 水	セサミトースト ポークビーンズ くだもの(巨峰)		厚切り食パン 油 すりごま ねりごま はちみつ さとう マーガリン じゃが芋	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ 巨峰	741 27.6	
27 木	ご飯 大豆コロケ おかか和え みそ汁		米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉(生) パン粉(乾) 揚げ油 さとう	豚肉 スキムミルク 大豆 卵 豆腐 カットワカメ 赤みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜	848 30.1	
28 金	ご飯 さんまのかば焼き 野菜のごま酢和え みそ汁		米 小麦粉 揚げ油 かたくり粉 さとう 白ごま すりごま さつま芋	さんま 赤みそ 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 しめじ	811 23.8	

\* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。



～今月の給食について説明します～

## 【今月の給食から】

### 食育の日

毎月19日は、食育の日です。毎月19日(19日がお休みの日は、その前後の日)は、食育の日として、日本各地にある郷土料理を紹介していきます。9月は、沖縄県編です。ジュシーは、沖縄風の炊き込みご飯です。ゴーヤは、沖縄では欠かせない夏野菜です。ゴーヤ独特の苦みは、胃腸をしげきしたり、汗をだす働きがあるので、ゴーヤを食べれば夏バテしないと言われています。沖縄は、長寿の県として有名です。健康的な野菜が多いのも、理由の1つかもしれません。

### ドイツ料理の日

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、文京区はドイツとホストタウン登録をしました。ホストタウンであるドイツについて、食を通してもっと知りましょう。給食では、ドイツ料理の日が年に3回あります。

### 地産地消メニュー

#### 東京都産姫冬瓜

【9/6(木) 姫冬瓜入りすまし汁】

#### 東京都産小松菜

【9/6(木) お浸し】 【9/10(月) 菊花入りお浸し かき玉汁】

【9/12(水) お浸し】

#### 東京都産かぼちゃ

【9/19(水) ゴーヤと豆のから揚げ】 【9/20(木) かぼちゃのクリーム煮】

#### 東京都産なす

【9/18(水) なすのトマトソーススパゲティー】

### 給食試食会報告

7月12日(木)に今年度の給食試食会を行いました。当日、ご協力いただきましたアンケートから、給食についてのご意見、ご感想を紹介します。ご協力いただき、ありがとうございました。今後の給食作りの参考にさせていただきます。献立は、ご飯、魚の西京焼き、大根と厚揚げの炊たん、京風みそ汁、抹茶ミルクゼリー、牛乳でした。

#### <アンケート結果>

【味】 おいしい12名 【量】 ちょうどよい10名 多い2名

#### 【ご家庭の食事で気をつけていることはありますか】

- ・味を濃くしないようにしている。
- ・いろいろな季節の食材を使うようにしている。
- ・見た目、味、香り
- ・バランスよく野菜が必ず入るように。

#### 【学校への要望、ご意見】

- ・これからも国別メニューや地方別メニューなど普段では口に出来ないものを経験させていただければと思います。
- ・子供たちが自分で作れるような簡単なレシピものせていただけたら嬉しいです。

来年度も、たくさんの方々のご参加をお待ちしています！