



9月予定献立表

2022年 9月















文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			612 kcal
	カレーライス		豚肉	精白米, 押麦, 調合油, じゃがいも 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, りんご	18.5 g
	豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, こんにゃく, じゃがいも 焼きふ(車ふ)	にんじん, だいこん, 長ねぎ	15.2 g
	☆防災炊き出し献立					2.6 g
5 月	メープルシロップトースト	○		食パン, 有塩バター, 砂糖 メープルシロップ		694 kcal
	鶏肉のトマトシチュー		鶏肉, レッドキドニー(水煮)	調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	21.6 g
	ハートレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	26.7 g
						2.9 g
6 火	ごまわかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米, 白ごま		613 kcal
	いかのチリソース		いか	薄力粉, 調合油, 砂糖, ごま油, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ	22.5 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	20.0 g
						2.7 g
7 水	ご飯	○		精白米		630 kcal
	鮭クリームコロッケ		さけ(水煮缶詰), 生クリーム	じゃがいも, マッシュポテト, 薄力粉 パン粉, 調合油	玉ねぎ, パセリ	20.7 g
	カラフルサラダ			調合油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	15.7 g
	みそ汁		合わせみそ		キャベツ, えのきたけ, ぶなしめじ	2.4 g
8 木	かやくご飯	○	油揚げ	精白米	ごぼう, にんじん	649 kcal
	さばのごぼう照り焼き		まさば	砂糖	ごぼう	27.1 g
	冬瓜スープ		豚肉		とうがん, こまつな	21.2 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	2.5 g
9 金	高野豆腐のそぼろご飯	○	鶏肉, 高野豆腐	精白米, 調合油, 砂糖	にんじん, グリンピース, しょうが	623 kcal
	野菜の菊花あえ			白ごま, 砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ きくの花	28.2 g
	はんぺんだんごのすまし汁		鶏肉, はんぺん		長ねぎ, しょうが, トウモロコシ, だいこん	20.2 g
	☆重陽の節句					3.1 g
12 月	ご飯	○		精白米		684 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		ぎんざけ, 白みそ	調合油, 有塩バター	にんじん, ピーマン, キャベツ, ぶなしめじ 玉ねぎ	25.0 g
	明日葉めん入りすまし汁		カットわかめ	あしたばうどん	にんじん, だいこん, 長ねぎ	24.6 g
	ほうじ茶プリン☆和食の日		牛乳, クリーム(乳脂肪), 粉寒天	砂糖		2.7 g
13 火	冷やしきつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ, たまご	冷凍うどん, 砂糖, 調合油	人参, もやし, 小松菜	740 kcal
	ふわふわ手作り肉まん		豚肉	薄力粉, 砂糖, 調合油, 砂糖, ごま油 緑豆はるさめ, でんぷん	長ねぎ, マッシュルーム, しょうが	31.0 g
						25.7 g
						3.8 g
14 水	チリビーンズライス	○	ベーコン, 豚肉, 大豆(国産, ゆで)	精白米, 調合油, じゃがいも, 薄力粉 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマトジュース	640 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	22.1 g
						19.0 g
						2.4 g
15 木	焼きカレーパン	○	豚肉	コッペパン, 調合油, 薄力粉, パン粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ にんじん, ホールトマト	669 kcal
	白いんげん豆のシチュー		鶏肉, いんげんまめ, 牛乳 クリーム(乳脂肪)	調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, パセリ	25.6 g
	何でも千切りサラダ			調合油, 砂糖	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん レモン(果汁)	28.8 g
						3.3 g
16 金	野菜たっぷり塩焼きそば	○	豚肉, いか	調合油, むし中華めん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, なら しょうが, にんにく	619 kcal
	中華たまごスープ		たまご	じゃがいも, ごま油, でんぷん	なら, にんじん, 玉ねぎ	26.7 g
						18.8 g
	☆誕生日給食					2.7 g




20 火	昆布ごはん	刻み昆布	精白米, 砂糖, 調合油	にんじん	662 kcal
	白身魚の変わりソース	メルルーサ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	23.7 g
	カラフルきんぴら		じゃがいも, 調合油, こんにゃく 砂糖, 白ごま	ごぼう, にんじん, ピーマン, パプリカ	20.4 g
	みそ汁☆敬老の日献立	赤みそ		キャベツ, ぶなしめじ, えのきたけ	3.6 g
21 水	さつまいもご飯		精白米, さつまいも, 白ごま		629 kcal
	卵のココット	ベーコン, たまご, パルメザンチーズ	調合油	こまつな, 玉ねぎ	23.2 g
	からし和え		砂糖	ブロッコリー, にんじん, キャベツ	19.4 g
	野菜スープ	ウィンナー		玉ねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ	3.0 g
22 木	ひじきチャーハン	豚ばら(脂身付), ひじき	精白米, 押麦, 調合油, 白ごま	にんにく, パセリ	608 kcal
	春雨スープ	豚肉, 豆腐	緑豆はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	19.5 g
	梨(なし)			日本なし	20.5 g
					2.3 g
26 月	生パスタのカルボナーラ	牛乳, ベーコン, クリーム(乳脂肪)	生パスタ(卵無し), 調合油 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, エリンギ, マッシュルーム ホールコーン, にんにく, パセリ	699 kcal
	北ドイツ風ポテトサラダ	ハム	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうり	23.4 g
					25.5 g
					3.3 g
27 火	古代米ご飯		精白米, 赤米		604 kcal
	肉豆腐	豚肉, 豆腐	調合油, こんにゃく, 砂糖, 小町麩	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, えだまめ	20.9 g
	大根のみそドレッシング	赤みそ	砂糖, 調合油, ごま油	キャベツ, だいこん, にんじん	17.3 g
					1.6 g
28 水	かしわパン		ショートニングパン		675 kcal
	ハンバーグ	豚肉, 鶏肉	調合油, パン粉	玉ねぎ	30.2 g
	BLTスープ	ベーコン		しょうが, ぶなしめじ, にんじん, レタス トマト, パセリ	36.4 g
	チーズケーキ	てんぐさ(角寒天), 牛乳, クリーム チーズ	砂糖		2.6 g
29 木	中華おこわ	豚肉	精白米, ごま油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, エリンギ, にんじん	670 kcal
	ジャンボ餃子	豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たら, キャベツ	22.3 g
	わかめきのこスープ	カットわかめ	ごま油	長ねぎ, えのきたけ, エリンギ	23.5 g
					2.3 g
30 金	しじじゅうしい	豚肉, 刻み昆布	精白米, 押麦, 調合油	にんじん	666 kcal
	ホキのマヨネーズ焼き	ホキ, 牛乳, パルメザンチーズ	マヨネーズ(卵無し), パン粉	玉ねぎ, パセリ	27.4 g
	イナムドゥチ	豚肉, 生揚げ, 白みそ	調合油, こんにゃく	だいこん, にんじん, さやえんどう, 長ねぎ	27.7 g
					2.6 g









中秋の名月





















旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9～10月頃にあたります。旧暦の秋(7～9月)の真ん中なので「中秋」といいます。2022年は9月10日です。農作業に従事する人々は欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めていもや豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったといわれています。月見団子は、お米の粉の団子をいもや満月になぞらえて作り、次の年の豊作を祈願しました。




さんま

秋が旬の魚といえば、さんまが有名です。「秋刀魚」の当て字がよく使われますが、不思議なことに「魚」へんでさんまを表す漢字はありません。新鮮なさんまは、全体的に丸みをおびており、目が澄んでいます。さんまは「無胃魚」といって胃をもたないため、新鮮なものは丸焼きにして内臓まで食べられます。落語の『目黒のさんま』は、世間知らずのお殿様が鷹狩りに出かけ、大自然の中でたくさん運動した後に食べた素朴な黒焦げのさんまの方が、屋敷の中で丁寧に骨を外し、蒸してあぶら脂ぬきされたものよりおいしかったというお話です。

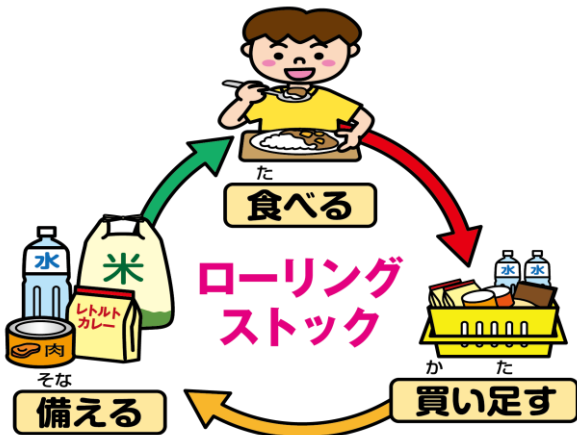




令和4年8月31日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！



ローリングストックとは非常食を賞味期限切れになりそうな食品は食べてしまい、買い足していく方法です。
 うっかり食品切れになる心配がありません。

命の水

1人1日3ℓを目安に、3日以上



ローリングストックのポイント

- 1 家にある食品をチェック
- 2 家族の人数や好みで内容を決める。
- 3 足りないものを買います。
- 4 賞味期限が切れる直前に食べて、食べた分だけ買います。

無理のないはんいで
 やりましょう！



おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

米、もち、ラーメン、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルトカレー、肉、魚、大豆、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、調味料、チョコレート、ドロップ、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食、おかゆ、離乳食、ミルク、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、乳児用ミルクなど