



# 令和4年9月予定献立表



文京区立誠之小学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	わかめご飯	炊き込みわかめ	米		586 kcal
	肉じゃが	鶏肉,かつお節	サラダ油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,しょうが,にんじん,さやいんげん	21.7 g
	干草和え	油揚げ	こんにゃく,砂糖,サラダ油	にんじん,こまつな	13.5 g
					2.6 g
5 月	鶏ごぼうご飯	こんぶ,鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,葉ねぎ	522 kcal
	冬瓜のえびあんかけ	かつお節,むきえび	砂糖,でんぷん	とうがん,しょうが,糸みつば	21.7 g
	ごま酢和え		ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな	14.0 g
				2.1 g	
6 火	ご飯		米		669 kcal
	生揚げの中華炒め煮	豚肉,ほたてがし,生揚げ	サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,エリンギ,チンゲン菜	29.1 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,玉ねぎ	25.7 g
				2.1 g	
7 水	五目うどん	鶏肉,油揚げ,かつお節,こんぶ	冷凍うどん,サラダ油,砂糖	えのきたけ,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	626 kcal
	青のりピーズ	大豆,あおのり	揚げ油,でんぷん,じゃがいも		27.3 g
					23.4 g
				2.1 g	
8 木	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	592 kcal
	ポークピーズ	大豆,豚肉	サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,さやいんげん	24.5 g
	グリーンサラダ		サラダ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	24.0 g
				2.4 g	
9 金	栗ご飯	こんぶ	米,もち米,栗		628 kcal
	肉豆腐	豚肉,豆腐,かつお節	サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,はくさい,さやえんどう	25.4 g
	菊花入りおひたし			こまつな,にんじん,もやし,きくの花	19.6 g
				2.3 g	
12 月	ピザトースト	ウィンナー,ピザチーズ	食パン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ, ピーマン	588 kcal
	ポトフ	鶏肉,ベーコン	じゃがいも	セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	25.1 g
	なし			なし	23.9 g
				2.7 g	
13 火	チキンカレーライス	鶏肉	米,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,有塩バター, 薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	641 kcal
	青菜のコーンサラダ		サラダ油,砂糖	キャベツ,にんじん,こまつな,コーン,玉ねぎ	19.6 g
					19.2 g
				2.0 g	
14 水	スパゲティきのこソース	ベーコン,豚肉,粉チーズ,クリーム	スパゲティ,サラダ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ぶなしめじ, エリンギ,トマト缶	636 kcal
	大根とツナのサラダ	まぐろ缶詰	サラダ油,砂糖	だいこん,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	25.4 g
					24.5 g
				2.1 g	
15 木	ご飯		米		682 kcal
	酢鶏	鶏肉	揚げ油,でんぷん,じゃがいも,サラダ油,砂糖	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ピーマン	23.2 g
	三色ナムル		ごま油,砂糖	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	20.1 g
				2.2 g	
16 金	ご飯		米		618 kcal
	鮭の照り焼き	ぎんざけ	砂糖	しょうが	27.4 g
	さつま汁	鶏肉,生揚げ,かつお節,白みそ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	19.7 g
				1.8 g	
20 火	ひじきチャーハン	豚肉,ひじき	米,サラダ油,砂糖	にんにく,長ねぎ,パセリ	659 kcal
	五目春雨スープ	豚肉,豆腐	サラダ油,普通はるさめ,ごま油	長ねぎ,にんじん,こまつな	20.7 g
	ミルクゼリー	寒天,牛乳,液体ミルク,加糖練乳,クリーム	砂糖	もも缶	24.4 g
				2.1 g	
21 水	ご飯		米		632 kcal
	さばのみそだれかけ	たいせいようさば,赤みそ	砂糖,でんぷん	しょうが	25.4 g
	きのこ根菜のお吸い物	かつお節,鶏肉,豆腐		えのきたけ,ぶなしめじ,まいたけ,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	23.5 g
				2.0 g	
22 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン		660 kcal
	ラザニアグラタン	豚肉,牛乳,ピザチーズ	リボンマカロニ,サラダ油,有塩バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマトピューレ	26.0 g
	小松菜のスープ	ベーコン		玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	26.6 g
				2.8 g	

26 月	あんかけ焼きそば	いか、しばえび、豚肉	中華めん、サラダ油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、きくらげ(乾)、もやし、ほくさい、こまつな	613 kcal
	蓮根と芋の南蛮揚げ		揚げ油、じゃがいも、でんぷん、砂糖	れんこん、しょうが	22.7 g
					19.0 g
27 火	ツナのカレーピラフ	ツナ	米、サラダ油、有塩バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、ピーマン	640 kcal
	冬瓜のスープ	鶏肉		にんじん、玉ねぎ、とうがん、えのきたけ、こまつな	19.0 g
	スイートポテト	牛乳、クリーム、液体ミルク	さつまいも、砂糖、有塩バター、はちみつ		19.5 g
28 水	麻婆豆腐丼	豚肉、豆腐	米、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、れんこん、長ねぎ、にら	627 kcal
	中華春雨サラダ		普通はるさめ、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	24.8 g
					19.4 g
29 木	田舎ずし	こんぶ、油揚げ	米、砂糖、こんにやく	にんじん、れんこん、ごぼう、さやえんどう	581 kcal
	はたはたのから揚げ	はたはた	でんぷん、揚げ油	しょうが	24.8 g
	かきたま汁	かつお節、こんぶ、豆腐、鶏肉、たまご	でんぷん	えのきたけ、こまつな	18.9 g
30 金	ハヤシライス	豚肉	米有塩バター、サラダ油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	647 kcal
	マスタードサラダ		サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	20.5 g
					21.7 g
					2.0 g

- ★ 牛乳は毎日出ます。
- ★ 食材料の仕入れの都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
- ★ 栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。



## 9月 給食だより

令和4年8月31日  
文京区立誠之小学校  
校長 穴戸 敏和  
栄養士 原口 美杜

### 9月の給食目標

「係や当番に協力して楽しく食事をしましょう」「規則正しい食事をしましょう」



9月1日  
防災の日

9月1日は「防災の日」です。地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時、皆さんの生活を支える電気・ガス・水道などのライフラインが突然止まってしまうかもしれません。もしもの時に備え、この機会に必要な備蓄を確認してみましょう。

### 備蓄食品の例

最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄を！

#### 水

1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)  
その他、湯せん用や食器を  
洗う水は別途必要

#### カセットコンロ カセットボンベ

電気やガスが止まった際に、  
料理を温めるもの(鍋・やか  
かんも忘れず)  
ガスボンベは1人1週間お  
よそ6本程度必要

#### 主食

ご飯・パン・そば・うどんな  
どエネルギー源になるもの

例：無洗米・お餅・乾パン・  
乾麺・カップめんなど

#### 主菜

肉や魚・大豆製品・卵など  
のたんぱく質を含むおかず

例：カレーや丼などのレト  
ルト食品・肉や魚を使用し  
た缶詰など

#### 副菜

野菜や汁物などビタミンやミ  
ネラル・食物繊維の補給でき  
る食品

例：野菜ジュースや乾物・イ  
ンスタントみそ汁など

#### お菓子

少量でエネルギー補給でき  
る糖分のあるお菓子や、非  
常時に心を落ち着かせるた  
めの食べ慣れたお菓子

### ローリングストック法

普段から食べている食品を少し  
多めに買って置き、日常の中で食  
べた分だけ新しく買い足していく  
ことで、常に一定量の食料を家に  
備蓄しておく方法。災害時にも日  
常生活に近い食生活を送ることが  
できます。

補充する

蓄える

食べる

文京区では、フードロス削減の取り組みとして、防災備蓄品の有効活用を進めています。その一環として、給食で「液体ミルク」を使用します。食材料の欄に載せています。品質には問題ありませんので、御安心ください。

### 9月9日は「重陽の節句」



「重陽」とは、3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)などの五節句のうちの一つで、陽(奇数)が重なる日、そして、奇数の中でも一番大きな数字という意味で「重陽」と言われています。昔の暦ではこの時期は菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ、邪気を払い、長生きすることを願って、菊の花を飾ったり菊の花びらを浮かべた菊湯に入ったりしました。

9日の給食では、菊の花を野菜と和え物にして、提供します。

### 秋の風物詩

#### 「お月見」



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月10日です。きれいなお月様が見えると良いですね。