

給食だより

9月

港区立赤坂中学校

梨、りんご、柿、ぶどう・・・給食に登場する果物が秋の味になってきます。暑さはまだまだ残りますが、実りの季節はすぐそこです。

9月は「長月（ながつき）、夜長月（よながつき）の略と言う説が最も有力です。すでに夕暮れが少しずつ短くなってきていますから、どんどん秋に向かっていくのを実感します。夏の疲れは残っていませんか？体力が落ちてしまう9月は健康管理も大切な時です。2学期のスタートを気持ちよくするために、体内時計のリセットをしっかりと行いましょう。

9月の献立紹介

9月25日（月）～29日（金）は「秋」献立週間

9月25日（月）秋のフルーツゼリー

26日（火）秋の根菜ポタージュ

27日（水）秋の五目汁

28日（木）秋ナスと挽肉のスパゲッティ

29日（金）秋鯉（カツオ）ガーリックノデー

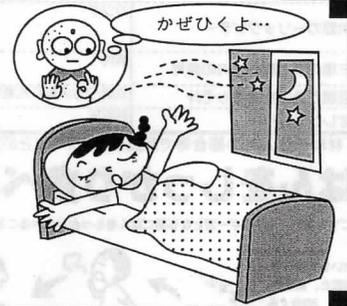
四季がはっきり分かる日本は、それぞれの季節の食材が登場します。9月最終週は秋を感じてもらおう食材や献立です。一足早く季節を感じてください



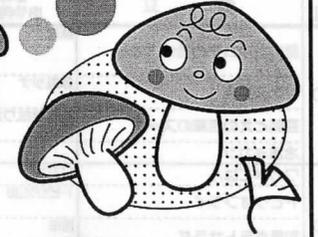
暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を偲び、敬う行事をします。皆さんのお家ではどうですか？

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、冬の寒さも夏の暑さもお彼岸を境にやわらぐことからこのようにいわれています。もうすぐ秋分の日。これからどんどん涼しくなっていきますね。寝るときは、蒸し暑いからといって薄着していると明け方冷えて、体調を崩す原因にもなりますので注意しましょう。



旬の食べ物 きのことこ



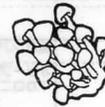
最近では、人工栽培で一年中食べられるキノコですが、本来は秋が旬の食材です。給食でもキノコはスープや炒め物などで使いますが、独特の香りや食感が苦手な人も多いようです。食べず嫌いにならないように、一口でも食べてみましょう！

しいたけ



日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として利用できます。

しめじ



「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味が良く人気があります。

なめこ



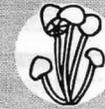
独特のぬめりがあるのが特徴です。

マッシュルーム



欧米ではマッシュルームといえばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。給食では缶詰のものを利用して使っています。

えのきたけ



炒めものや鍋物によく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

きくらげ



塩分を抑える働きがあるカリウムが豊富で、独特の歯ざわりがあります。

きのこはローカロリー食品とよばれ、栄養素がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。

敬老の日 8020運動って知ってる？

1989年から始まった「8020（ハチマルニイマル）運動」は、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めて始められました。健全な食生活を送るためには、80歳で20本の歯が残っているのが望ましいとされています。これを実現させるためには、若い頃からの歯の健康作りが欠かせません。歯の寿命は約60年と言われています。中学生のうちから、歯のケアと丈夫な歯を作るための食事を大切にしましょう。



9月18日は敬老の日



9月 月間献立表

平成29年度 給食回数19回 港区立赤坂中学校

| 日 | 牛乳 | 献立 | 赤の中間 血や肉になる | 黄の中間 熱や力の元になる | 緑の中間 体の調子を整える | 調味料 他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|----|--|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------|
| 4月 | ○ | 豚肉とキムチの混ぜごはん | 豚肉 | 精白米,米麹麦 ゴマ油,米サラダ油 | ニンニク,生姜,長ネギ 干椎茸,キムチ(白菜) とうもろこし | 醤油,紹興酒,コショウ みりん | 796kcal 31.5g 24.1g |
| | | ツナ春巻き 豆腐とえのき茸のスープ 冷凍ミカン | 豚肉,ツナ 豆腐,昆布,ワカメ,胡 麻がら | 春巻きの皮,米サラダ油 醤油,でん粉,ゴマ油 | 生姜,モヤシ,ニラ エノキ茸,生姜 | 醤油,塩,コショウ,紹興酒 塩,コショウ,ペイリニア | |
| 5月 | ○ | ワカメごはん トビウオフライ 和風ポテトサラダ | ワカメ トビウオ,卵 | 精白米,ゴマ 菜サラダ油,小麦粉,パン粉 | 生姜 | 塩,ウスターソース,洋辛子 中濃ソース,醤油,赤ワイン 酢,りんご酢,塩,醤油 コショウ | 796kcal 29.6g 21.1g |
| | | 和風ポテトサラダ 玉葱と生揚げのみそ汁 | 昆布 生揚げ,ワカメ 削り,昆布 | ジャガ芋,米サラダ油 上白糖 | 人参,キユウリ 玉葱 | 塩,コショウ,ペイリニア 合わせ味噌 | |
| 6月 | ○ | ハタートースト マカロニミートグラタン えのき茸と玉ねぎのスープ キャロットゼリー | 豚肉,チーズ オリーブ油,小麦粉 マカロニ | 食パン,バター オリーブ油,小麦粉 マカロニ | ニンニク,生姜,玉葱 人参,トマトジュース | 赤ワイン,コショウ,ナツメグ,塩 トマトピューレ,オレガノ タイム,トマトペースト ウスターソース,醤油 | 761kcal 29.6g 31.2g |
| | | ちゃんぽん風あんかけそば 大豆とサツマ芋の甘辛揚げ 梨 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |
| 7月 | ○ | ごはん カニかまど長ネギの卵焼き 大根もち もやしのピリ辛和え キャベツと油揚げのみそ汁 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |
| | | ごはん カツおふりかけ スズキ照焼き 野菜かき揚げ 大根とワカメのみそ汁 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |
| 8月 | ○ | ごはん カニかまど長ネギの卵焼き 大根もち もやしのピリ辛和え キャベツと油揚げのみそ汁 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |
| | | ごはん カツおふりかけ スズキ照焼き 野菜かき揚げ 大根とワカメのみそ汁 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |
| 9月 | ○ | ごはん カツおふりかけ スズキ照焼き 野菜かき揚げ 大根とワカメのみそ汁 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |
| | | ごはん カツおふりかけ スズキ照焼き 野菜かき揚げ 大根とワカメのみそ汁 | 豚肉,イカ,サツマ芋 かつら卵,豚骨,鶏がら 大豆 | 米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉,ゴマ油 ゴマ,米サラダ油 | 玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ 梨 | 塩,コショウ,醤油,紹興酒 オリーブオイル,酒 醤油,みりん | 830kcal 31.7g 25.6g |



9月 月間献立表

| 日 | 牛乳 | 献立 | 赤の中間 血や肉になる | 黄の中間 熱や力の元になる | 緑の中間 体の調子を整える | 調味料 他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----|----|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--|---------------------------|
| 19日 | ○ | ごはん 鶏の江戸甘味噌だれ焼 揚げ豆腐とさつま揚げの煮物 玉葱とワカメのすまし汁 豆腐くずもち | 鶏肉 | 精白米 三温糖 | 長葱 | 醤油,鶏,味噌,みりん 塩,醤油,みりん 醤油,塩 塩 | 875kcal 36.1g 22.7g |
| | | かき玉けんちんうどん 梨とカボチャの栗栗サラダ 二色ミニおぼろ | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米,ゴマ 菜サラダ油,上白糖 二色ミニおぼろ | 生姜 | 塩,ウスターソース,洋辛子 中濃ソース,醤油,赤ワイン 酢,りんご酢,塩,醤油 コショウ | 796kcal 29.6g 21.1g |
| 20日 | ○ | ごはん かき玉けんちんうどん 梨とカボチャの栗栗サラダ 二色ミニおぼろ | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米,ゴマ 菜サラダ油,上白糖 二色ミニおぼろ | 生姜 | 塩,ウスターソース,洋辛子 中濃ソース,醤油,赤ワイン 酢,りんご酢,塩,醤油 コショウ | 796kcal 29.6g 21.1g |
| | | ごはん かき玉けんちんうどん 梨とカボチャの栗栗サラダ 二色ミニおぼろ | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米,ゴマ 菜サラダ油,上白糖 二色ミニおぼろ | 生姜 | 塩,ウスターソース,洋辛子 中濃ソース,醤油,赤ワイン 酢,りんご酢,塩,醤油 コショウ | 796kcal 29.6g 21.1g |
| 21日 | ○ | ごはん かぼちゃチョコクリーム煮 大根とワカメの和風サラダ ブルー | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米,ゴマ 菜サラダ油,上白糖 二色ミニおぼろ | 生姜 | 塩,ウスターソース,洋辛子 中濃ソース,醤油,赤ワイン 酢,りんご酢,塩,醤油 コショウ | 796kcal 29.6g 21.1g |
| | | ごはん かぼちゃチョコクリーム煮 大根とワカメの和風サラダ ブルー | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米,ゴマ 菜サラダ油,上白糖 二色ミニおぼろ | 生姜 | 塩,ウスターソース,洋辛子 中濃ソース,醤油,赤ワイン 酢,りんご酢,塩,醤油 コショウ | 796kcal 29.6g 21.1g |
| 22日 | ○ | ごはん イカリ揚げ シシャモカリー揚げ モヤシと胡瓜の磯和え さつま芋と油揚げのみそ汁 | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米 三温糖,でん粉,米サラダ油 小麦粉,でん粉,米サラダ油 | 生姜 | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 合わせ味噌 | 799kcal 25.3g 36.7g |
| | | ごはん イカリ揚げ シシャモカリー揚げ モヤシと胡瓜の磯和え さつま芋と油揚げのみそ汁 | 豚肉,竹輪,油揚げ,昆布 かつお削り節 サバ削り節,卵 | 精白米 三温糖,でん粉,米サラダ油 小麦粉,でん粉,米サラダ油 | 生姜 | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 合わせ味噌 | 799kcal 25.3g 36.7g |
| 25日 | ○ | ごはん サバの葱風味焼き 高野豆腐とじゃが芋の旨煮 ワカメとシメジのみそ汁 秋のフルーツゼリー | サバ 高野豆腐 豆腐,ワカメ,削り節,昆布 粉麩 | 精白米 三温糖 三温糖,ジャガ芋 上白糖 | 生姜,長葱 人参,ゴボウ,サヤインゲン シメジ 柿,白蜜,梨 | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌 白ウイジ | 889kcal 30.8g 28.2g |
| | | ごはん サバの葱風味焼き 高野豆腐とじゃが芋の旨煮 ワカメとシメジのみそ汁 秋のフルーツゼリー | サバ 高野豆腐 豆腐,ワカメ,削り節,昆布 粉麩 | 精白米 三温糖 三温糖,ジャガ芋 上白糖 | 生姜,長葱 人参,ゴボウ,サヤインゲン シメジ 柿,白蜜,梨 | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌 白ウイジ | 889kcal 30.8g 28.2g |
| 26日 | ○ | ごはん ハタートースト 人参とチーズの塩バター蒸パン メルルーサと野菜の和え物 秋の根菜バターシュ | 豚肉,チーズ,鶏がら 卵,低濃殺菌牛乳,チーズ | 食パン,バター 上白糖,小麦粉,バター | 人参 | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌 白ウイジ | 838kcal 28.5g 39.8g |
| | | ごはん ハタートースト 人参とチーズの塩バター蒸パン メルルーサと野菜の和え物 秋の根菜バターシュ | 豚肉,チーズ,鶏がら 卵,低濃殺菌牛乳,チーズ | 食パン,バター 上白糖,小麦粉,バター | 人参 | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌 白ウイジ | 838kcal 28.5g 39.8g |
| 27日 | ○ | ごはん 三色丼 葉山巻とキャベツの甘酢漬 秋の五目汁 | 豚肉,鶏肉 卵,豚肉 | 精白米,米麹麦,上白糖 三温糖,ゴマ油 上白糖,ゴマ | 生姜,小松菜,モヤシ | 醤油,塩,酒,みりん,塩 りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌, 赤味噌 | 862kcal 38.0g 26.3g |
| | | ごはん 三色丼 葉山巻とキャベツの甘酢漬 秋の五目汁 | 豚肉,鶏肉 卵,豚肉 | 精白米,米麹麦,上白糖 三温糖,ゴマ油 上白糖,ゴマ | 生姜,小松菜,モヤシ | 醤油,塩,酒,みりん,塩 りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌, 赤味噌 | 862kcal 38.0g 26.3g |
| 28日 | ○ | 秋茄子と挽肉のスパゲッティ 五目野菜スープ フルーツヨーグルト | 豚肉,チーズ,鶏がら | 米サラダ油,小麦粉,三温糖 バター,スパゲッティ | 人参,玉葱,人参 トマトジュース,ナス,パセ リ | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌, 赤味噌 | 876kcal 31.9g 26.4g |
| | | 秋茄子と挽肉のスパゲッティ 五目野菜スープ フルーツヨーグルト | 豚肉,チーズ,鶏がら | 米サラダ油,小麦粉,三温糖 バター,スパゲッティ | 人参,玉葱,人参 トマトジュース,ナス,パセ リ | 醤油,塩,酒,みりん りんご酢,塩,コショウ 醤油 白味噌, 赤味噌 | 876kcal 31.9g 26.4g |
| 29日 | ○ | ごはん 秋鮭ガーリックソテー 三種の芋と豚ひき肉の煮物 豆腐とえのき茸のみそ汁 オレンジゼリー | 豚肉 豚肉 | 精白米 オリーブ油,三温糖,でん粉 上白糖 | 生姜,ニンニク,玉葱 サヤエンドウ,ミニトマト | 醤油,塩,コショウ,オレガノ ペイリニア,りんご酢 粒マスタード 塩,コショウ,ペイリニア | 875kcal 38.9g 19.9g |
| | | ごはん 秋鮭ガーリックソテー 三種の芋と豚ひき肉の煮物 豆腐とえのき茸のみそ汁 オレンジゼリー | 豚肉 豚肉 | 精白米 オリーブ油,三温糖,でん粉 上白糖 | 生姜,ニンニク,玉葱 サヤエンドウ,ミニトマト | 醤油,塩,コショウ,オレガノ ペイリニア,りんご酢 粒マスタード 塩,コショウ,ペイリニア | 875kcal 38.9g 19.9g |

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

朝ごはんをしっかりと食べよう

1日を元気で過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。