

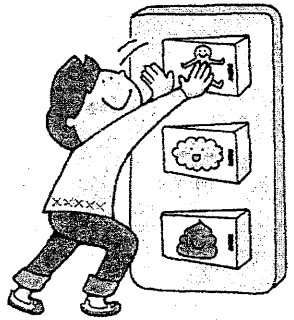
給食だより

9月

港区立赤坂中学校

厳しい暑さも落ち着き、秋の訪れを感じる気候となりました。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整え、二学期も元気に過ごしましょう。

朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ**
 朝食は、寝ている間に低下した体温を上昇させます。特に、肉・魚・卵・乳・大豆製品に多く含まれるタンパク質は、体温の上昇を助けます。
- 脳のスイッチ**
 ごはん・パン・めんなどに多く含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のエネルギー源になります。
 寝ている間も脳はブドウ糖を消費しています。朝ごはんは脳のエネルギーを補給しましょう。
- 排便のスイッチ**
 胃に食べ物や水分が送り込まれると、腸が動き始めて排便を促します。スムーズな排便のためには、食物繊維で便を柔らかくし、“かさ”を増やして押し出すことが大切です。
 野菜・果物・海藻・きのこ・芋類から、食物繊維を補給しましょう。

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

わかめサラダうどん

- 乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
- 冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

ツナたまそぼろどん

- フライパンに油をしき、溶き卵を流し入れて炒り卵を作る。
- ツナを加え、よく炒める。
- 「砂糖+醤油」や「味噌」など、お好みの調味料で味付けをする。
- ごはんの上に乗せ、海苔をかけて食べる。

コンソメリゾット

- 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。
- ミックスベジタブルやベーコンなど、お好みの具を入れて沸騰させる。
- ごはんを入れ、スープがしみるまで煮る。
- 仕上げにバターを入れる。

9月の献立紹介



7日(金)行事献立「重陽の節句」



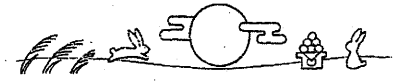
9/9は「重陽の節句」、別名「菊の節句」です。菊の花の強い香りは、悪い気を追い払うと信じられてきました。この日は菊の花をお酒やお茶に入れて飲み、長寿を願います。

20日(木)行事献立「秋の彼岸」

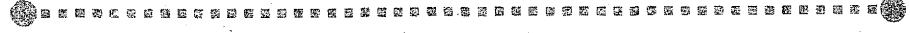


彼岸は、春分の日と秋分の日を中日にした前後七日間をさします。今年の秋分の日は9/23なので、9/20~9/26が秋の彼岸となります。春の彼岸には「おはぎ」、秋の彼岸には「ぼたもち」を食べます。

21日(金)行事献立「十五夜」



今年の十五夜は9/24です。十五夜は芋名月とも呼ばれ、この日は里芋料理や月見団子、農作物をお供えて月を拝み、秋の収穫を祝います。



9月 月間献立表

平成30年度 給食回数18回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	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	その他	17種たんばく質 たんばく質 脂質
3月	○	なすミートスパゲッティ	豚肉、鶏ひき肉	米サラダ油、揚げ油、スパゲッティ	ニンニク、生姜、セロリ、玉葱、トマトジュース、トマト缶、ナス、人参、トマトピューレ	赤ワイン天塩コショウ、ペイリーフパウダー、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル、オリーブオイル	809kcal 30.0g 27.1g
		カブときゅうりのサラダ		サラダ油	キャベツ、カブ、キュウリ、玉葱	酢、天塩、コショウ	
		ヨーグルトマドレーヌ	卵、プレーンヨーグルト	グラニュー糖、米サラダ油、薄力粉		ベーキングパウダー	
4月	○	秋鮭のちらし寿司	だし昆布、紅鮭	精白米、上白糖	生姜、枝豆	酒、酢、天塩	771kcal 31.3g 23.1g
		ただききゅうりの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キュウリ、大根	酢	
		里芋の揚げ出し	削り節	里芋、でん粉、揚げ油、三温糖		天塩、醤油、本みりん、天塩	
		かき玉汁	だし昆布、削り節、卵、絹豆腐	でん粉	干椎茸、人参、長葱	天塩、醤油	
5月	○	ごはん		精白米			789kcal 36.9g 20.8g
		鶏肉と夏野菜の塩麹焼き	鶏肉	塩こうじ、オリーブ油	ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、ニンニク	天塩	
		五目金平	焼き竹輪	サラダ油、ゴマ油、三温糖、白煎りゴマ	レンコン、ゴボウ、人参	本みりん、醤油	
6月	○	チキンライス	鶏もも肉	精白米、オリーブ油、サラダ油、バター	玉葱、人参、トマトピューレ	天塩、パプリカ粉、白ワイン、コショウ、トマトクチャップ	804kcal 29.4g 35.6g
		とうもろこしのキッシュ	ベーコン、調理用牛乳、卵、粉チーズ、生クリーム	米サラダ油、バター	玉葱、ホールコーン	天塩、コショウ	
		フレンチサラダ		米サラダ油	人参、キャベツ、キュウリ、玉葱	酢、天塩、コショウ	
		オニオンスープ	ベーコン	米サラダ油	玉葱、生姜、ニンニク	鶏ガラ、天塩、ペイリーフ、コショウ	
行事献立 聖誕の節	○	ごはん		精白米			812kcal 31.0g 24.2g
		さわらの竜田揚げ	さわら	でん粉、揚げ油		酒、醤油	
		野菜のゆかり和え			小松菜、モヤシ、人参、ゆかり	天塩、薄口醤油、醤油、本みりん	
7月	○	茶碗蒸し 菊花あんかけ	卵、削り節、だし昆布	生ふ、でん粉	菊花	天塩、薄口醤油、醤油、本みりん	857kcal 30.4g 29.0g
		梨と桃のフルーツポンチ	粉寒天	上白糖	梨、白桃缶	白ワイン、サイダー	
		ごはん		精白米			
10月	○	鶏の唐揚げ	鶏肉、江戸甘味噌	でん粉、米サラダ油、三温糖	ニンニク、生姜	酒、コショウ、醤油	857kcal 30.4g 29.0g
		江戸甘味噌だれ					
		ヒジキとキャベツの炒め煮	ヒジキ、油揚げ、削り節	サラダ油、三温糖、つぎコンニャク	人参、キャベツ	酒、本みりん、醤油、天塩	
11月	○	根菜汁	だし昆布、削り節、味噌	米サラダ油、コンニャク	ゴボウ、レンコン、大根、人参、長葱		741kcal 35.2g 15.9g
		ごはん		精白米			
		メダイの西京焼き	メダイ、味噌			醤油、酒、本みりん	
		小松菜としめじの煮びたし	削り節	三温糖	小松菜、しめじ、人参	本みりん、醤油	
12月	○	カボチャの甘露煮		三温糖	カボチャ	本みりん、醤油	816kcal 25.0g 37.2g
		キャベツと油揚げの味噌汁	油揚げ、削り節、だし昆布、味噌		キャベツ、人参		
		コーンホットケーキ	卵、調理用牛乳	三温糖、バター、小麦粉、メープルシロップ	クリームコーン	ベーキングパウダー	
13月	○	ハヤシシチュー	豚肉	サラダ油、ジャガ芋、米サラダ油、小麦粉	ニンニク、玉葱、人参、マッシュルーム、生姜、トマト缶、トマトジュース	赤ワイン、デミグラスソース、中濃ソース、天塩、コショウ、鶏ガラ、ペイリーフ、(菓)インスタントコーヒー	838kcal 32.5g 22.3g
		ピーンスサラダ	ヒヨコ豆、大豆	サラダ油、三温糖	枝豆、人参、ホールコーン、キュウリ、玉ねぎ	酢、天塩、コショウ、薄口醤油	
		ごはん		精白米			
13月	○	肉豆腐	豚肉、木綿豆腐、削り節	シラタキ、三温糖	白菜、人参、玉葱、小松菜	酒、天塩、醤油	838kcal 32.5g 22.3g
		辛子和え			キュウリ、人参、モヤシ	洋辛子、醤油	
		スイートポテト	調理用牛乳、生クリーム、卵	サツマ芋、バター、上白糖			

※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。



9月 月間献立表

日	牛乳	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	その他	17種たんばく質 たんばく質 脂質
14日	○	ごはん		精白米			785kcal 31.1g 27.7g
		蒸し鶏の葱塩ソースがけ	鶏肉	三温糖、ゴマ油、ラー油	ニンニク、生姜、キュウリ、長葱	醤油、酒、酢	
		ニラ玉スープ	卵	でん粉	生姜、人参、干椎茸、ニラ	鶏ガラ、酒、天塩、コショウ、醤油	
18日	○	中華バリバリサラダ		ワントンの皮、三温糖、米サラダ油、ゴマ油	人参、小松菜、大根	醤油、酢	790kcal 30.6g 20.2g
		ネギみそ焼きおにぎり	だし昆布、糸割り節、味噌	精白米、米サラダ油、三温糖	ニンニク、生姜、長葱	酒、醤油、本みりん	
		芋煮	豚肉、生揚げ、だし昆布、削り節	米サラダ油、里芋、コンニャク、三温糖	ゴボウ、舞茸、長葱	醤油、酒、天塩	
19日	○	カブときゅうりの即席漬	だし昆布		カブ、キュウリ、生姜	天塩、薄口醤油、酢	795kcal 29.8g 23.1g
		ぶどうの食べくらべ			巨峰、ロザリオピアンコ		
		豚肉とザーサイのおこわ	豚肉	精白米、餅米、米サラダ油、ゴマ油	生姜、ザーサイ、長葱	醤油、酒、紹興酒、天塩	
行事献立 彼岸	○	白菜と肉団子のスープ	鶏挽き肉、豚肉、味噌	でん粉、春雨、ゴマ油	生姜、青葱、人参、白菜、ゆめじ	醤油、天塩、コショウ、酒、鶏ガラ	786kcal 34.8g 25.5g
		秋のフルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	ミカン缶、りんご、柿、レーズン		
		豚汁つうどん	豚肉、油揚げ、削り節、だし昆布	うどん、ごま油、三温糖	人参、長葱	酒、本みりん、天塩、醤油	
20日	○	カリカリじゃこサラダ	チリメンジャコ	米サラダ油、三温糖	大根、キュウリ、人参、玉葱、セロリ	酢、天塩、コショウ、醤油	836kcal 30.2g 26.7g
		きな粉おはぎ	こしあん、きな粉	餅米、上白糖		天塩	
		さつまいもご飯		精白米、サツマ芋		酒、天塩	
21日	○	サンマの塩焼き	さんま			天塩	836kcal 30.2g 26.7g
		切干大根の炒め煮	油揚げ	ゴマ油、三温糖、つぎコンニャク	人参、切干大根	本みりん、酒、醤油	
		五色汁	だし昆布、削り節、鶏肉、絹豆腐	でん粉	人参、大根、小松菜、エノキ茸、生姜	天塩、薄口醤油	
25日	○	お月見団子		白玉粉、三温糖、でん粉		醤油、本みりん	852kcal 31.2g 26.7g
		ごはん		精白米			
		天ぷら(いか・さつま芋)	イカ、卵	小麦粉、サツマ芋、揚げ油		酒、天塩、薄口醤油	
26日	○	野菜のポン酢和え			小松菜、モヤシ、人参、生姜	本みりん、醤油、酢	751kcal 34.2g 22.5g
		ちゃんこ汁	鶏肉、豆腐	しらたき	人参、白菜、エノキ茸、ニラ	鶏ガラ、本みりん、醤油	
		焼肉ライスバーガー	だし昆布、豚肉	精白米、餅米、ごま油、サラダ油、コチュジャン、ハチミツ	生姜、りんご	酒、醤油	
27日	○	具だくさんみそ汁	生揚げ、削り節、だし昆布、味噌		大根、人参、長葱、しめじ		843kcal 32.5g 26.3g
		のり塩ポテトビーンズ	大豆、青海苔	ジャガ芋、でん粉、揚げ油		天塩	
		豚キムチ丼	豚肉、生揚げ	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、でん粉	キムチ、玉葱、ニラ	酒、醤油	
28日	○	三色ナムル		ゴマ油	キュウリ、人参、豆モヤシ	天塩	775kcal 33.1g 29.7g
		ワカメスープ	鶏もも肉、カットワカメ	白煎りゴマ	葱、長葱、生姜	天塩、コショウ、醤油、鶏ガラ	
		ミルクコーヒーゼリー	粉寒天、調理用牛乳	上白糖		インスタントコーヒー	
28日	○	焼きカレーパン	豚肉、粉チーズ、卵	ミルクパン、サラダ油、小麦粉、パン粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参	カレー粉、天塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、ウスターソース、トマトクチャップ	775kcal 33.1g 29.7g
		ポトフ	豚肉	ジャガ芋	人参、カブ、キャベツ、玉葱、セロリ、生姜	白ワイン、鶏ガラ、天塩、コショウ、ペイリーフ	
28日	○	パンネサラダ	ツナ	パンネ、オリーブ油、米サラダ油、三温糖	人参、キュウリ、キャベツ、玉葱	酢、天塩、コショウ、赤ワイン	775kcal 33.1g 29.7g