

給食献立表 9月

江東区立第三砂町中学校

令和3年8月25日

給食回数 18回

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質 血や筋肉になる	無機質 骨や歯になる	炭水化物 脳のエネルギーになる	脂質 エネルギーになる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	
1 水	ご飯	○			精白米, 大麦, 強化米				798 kcal
	魚の西京焼き		さわら, みそ		上白糖				34.9 g
	かぼちゃのそぼろあんかけ		豚ひき肉, さば節		上白糖, 片栗粉	油	かぼちゃ	生姜	4.8 g
	卵ととうがんのみそ汁		さば節, 油揚げ, みそ 卵				小松菜	とうがん	
2 木	ごまじゃこチャーハン	○	鶏肉, 鰹節	ちりめんじゃこ	精白米, 大麦, 強化米	油, ごま油, ごま	万能ねぎ	にんにく, 生姜, 長葱	750 kcal
	もやしとわかめのごま醤油			わかめ	上白糖	ごま油, ごま	小松菜, 人参	もやし	25.5 g
	はるさめスープ		さば節, 鶏肉, 豆腐		はるさめ	ごま油	人参, 小松菜	きくらげ, 白菜, 長葱	5.4 g
3 金	ご飯	○			精白米, 大麦, 強化米				772 kcal
	肉じゃが		豚肉		じゃがいも, 上白糖 つきこんにゃく	油	人参, さやいんげん	玉葱, 干し椎茸	24.6 g
	小松菜の和え物				三温糖	ごま油, ごま	小松菜, 人参	キャベツ, もやし えのきたけ	8.0 g
	巨峰							巨峰	
6 月	そぼろご飯	○	鶏肉		精白米, 大麦, 強化米 上白糖	油	人参	生姜, ごぼう	753 kcal
	ゆで野菜		みそ		三温糖	油, ごま	人参	キャベツ, きゅうり 大根, 玉葱	29.0 g
	めかたま汁		さば節, 鶏肉, 豆腐, 卵	めかぶわかめ	片栗粉		人参	干し椎茸, えのきたけ	4.0 g
7 火	五目ご飯	○	鶏肉, 油揚げ		精白米, 大麦, 強化米 上白糖	油	人参	干し椎茸, ごぼう たけのこ, グリンピース	850 kcal
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも	薄力粉	ごま, 油			32.5 g
	ゆで野菜		さば節				小松菜	白菜, もやし	6.8 g
	さつま芋のみそ汁		さば節, 油揚げ, みそ		さつまいも			玉葱, ぶなしめじ	
10 金	ハヤシライス	○	豚肉		精白米, 大麦, 強化米 薄力粉	油	人参, トマトジュース	玉葱, マッシュルーム	840 kcal
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこ豆		上白糖	油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり	28.3 g
	冷凍みかん							冷凍みかん	7.1 g
13 月	セサミトースト	○			食パン, 上白糖 グラニュー糖	マーガリン, ごま			829 kcal
	秋野菜のシチュー		鶏肉, 豆乳		さつまいも	油	人参	玉葱, ホールコーン エリンギ	28.6 g
	にんじんとツナのゆで野菜		ツナ		上白糖	油	人参	きゅうり, キャベツ 玉葱	6.9 g
14 火	ご飯	○			精白米, 大麦, 強化米				794 kcal
	かつおのごまみそ和え		かつお, さば節, みそ		片栗粉, 三温糖	油, ごま		生姜	35.2 g
	青菜とじゃこのゆで野菜		油揚げ, さば節	ちりめんじゃこ		油, ごま	小松菜, 人参	もやし, 長葱	3.7 g
	すまし汁		さば節, 豆腐	わかめ				長葱	
15 水	スパゲティミートビーンズ	○	豚肉, レンズ豆		スパゲティ, 薄力粉	油	人参, トマト缶	にんにく, 玉葱 エリンギ	885 kcal
	ローストポテト				じゃがいも	バター			32.3 g
	ブロッコリー入りゆで野菜				上白糖	油, ごま油	人参, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり 玉葱	10.4 g
16 木	ご飯	○			精白米, 大麦, 強化米				773 kcal
	さばの香味焼き		さば, みそ		上白糖			生姜, にんにく, 玉葱	34.6 g
	しめじ和え		鰹節		三温糖		小松菜, 人参	もやし, ぶなしめじ	4.7 g
	卵とじゃが芋みそ汁		さば節, みそ, 卵	わかめ	じゃがいも			長葱	
17 金	豚キムチ丼	○	豚肉, 豆腐		精白米, 大麦, 強化米 上白糖, 片栗粉	油, ごま油	人参, なら	にんにく, 生姜, 玉葱 干し椎茸, 白菜, キムチ たけのこ	776 kcal
	海藻入りハリハリゆで野菜			ちりめんじゃこ くきわかめ	上白糖	ごま油	人参	切干し大根, キャベツ きゅうり	29.8 g
	梨							梨	6.0 g
21 火	枝豆ゆかりご飯	○			精白米, 大麦, 強化米			枝豆, ゆかり	770 kcal
	いかのたつた揚げ		いか		片栗粉, 上白糖	油		生姜	32.1 g
	ゆで野菜		さば節			ごま	小松菜	白菜, もやし	4.7 g
	お月見汁		さば節, 鶏肉, 油揚げ かまぼこ		白玉		人参	ごぼう, 大根 ぶなしめじ, 長葱	
22 水	豚肉のしょうが焼き丼	○	豚肉		精白米, 大麦, 強化米 上白糖	油, ごま油	なら	生姜, 玉葱, にんにく	863 kcal
	ゆで野菜		焼き竹輪, さば節		三温糖	ごま	人参	もやし, きゅうり	38.4 g
	卵と厚揚げのみそ汁		さば節, 厚揚げ, みそ 卵	わかめ			小松菜		4.5 g
24 金	二食サンド (いちごジャム・マーガリン)	○			食パン 黒砂糖食パン	マーガリン		いちごジャム	903 kcal
	ポテトエッググラタン		鶏肉, うずら卵	牛乳, チーズ	薄力粉, じゃがいも パン粉	バター, 油		玉葱, エリンギ	30.4 g
	ゆで野菜				上白糖	油, ごま油, ごま	人参	キャベツ, きゅうり ホールコーン	5.7 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質 血や筋肉になる	無機質 骨や歯になる	炭水化物 脳のエネルギーになる	脂質 エネルギーになる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を整える	
27月	カレーうどん	○	豚肉, さば節, 油揚げ		上白糖, 片栗粉, うどん	油	人参, 小松菜	玉葱, 長葱	803 kcal
	海藻入りゆで野菜		くきわかめ	上白糖	油, ごま油	人参	キャベツ, きゅうり	23.9 g	
	大学芋			さつまいも, 水あめ 上白糖	油, ごま			8.0 g	
28火	ご飯	○			精白米, 大麦, 強化米				808 kcal
	さばのごま付け焼き		さば			ごま		生姜	36.4 g
	小松菜とひじきのナムル		干ひじき			ごま油, ごま	小松菜, 人参	にんにく, もやし	5.7 g
	豚汁		さば節, 豚肉, 豆腐 みそ		じゃがいも		人参	ごぼう, 大根, 長葱	
29水	ターメリックライスの 豆乳クリームソースがけ	○	鶏肉, 豆乳		精白米, 大麦, 強化米	油	人参	玉葱, マッシュルーム	780 kcal
	ポテトのハニーサラダ				じゃがいも, はちみつ	油	人参	キャベツ	24.2 g
	りんご							りんご	5.4 g
30木	チリビーンズサンド	○	豚肉, レンズ豆		コッペパン, 薄力粉	油	人参, ピーマン トマト缶	にんにく, 玉葱	760 kcal
	じゃが芋入りゆで野菜				じゃがいも, 上白糖	油	人参	きゅうり, キャベツ	30.6 g
	桃ヨーグルト		ヨーグルト	上白糖				黄桃缶	7.0 g

赤や黄色に色づく校庭の木々に、秋の深まりを感じる今日この頃。収穫の秋、たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でも、新米をはじめ、きのこやさつま芋、梨や巨峰、りんごなど、秋の味覚がたくさん登場する予定です。楽しみにしてください。『旬』とは、その食べ物がたくさんとれて1番おいしい時のことです。

【秋の味覚を味わいましょう♪】

◎きのこ・・・人工栽培によって今では1年中食べられますが、本来は梅雨時と秋が旬です。まつたけは人工的に栽培することができないため、旬にしか出回らず、値段も高いです。

【16日しめじ和え】16日以外にも、えのきたけ、エリンギを使用している日があります。献立表参照。

◎さつま芋・・・ほくほくと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり。そのまま食べるほか、お酒(焼酎)に加工されたり、水あめや春雨の原料にもなっています。

【7日さつま芋のみそ汁、13日秋野菜のシチュー】

◎りんご・・・1日1個のりんごは医者いらずといわれるほど、身体に良い果物です。りんごに含まれるペクチンには、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。【29日果物】