



	主食	牛乳	おかず	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1回あたりのたんぱく質
25月	おろし豚丼	牛乳	芋団子汁 カルピスサイダーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 寒天	米 麦 ごま油 こんにやく さとう 油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん こまつな ごぼう 干しいたけ	786 kcal 28.7 g
26火	チンジャオロース焼きそば	牛乳	春巻き 冷凍なし	牛乳 豚肉	むし中華めん じゃがいも さとう 片栗粉 油 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく 長ねぎ たけのこ(水煮) にんじん チンゲンサイ しょうが ピーマン 干しいたけ 冷凍洋なし	765 kcal 32.1 g
27水	麦ごはん	牛乳	韓国風のりふりかけ 五色煮 みそけんちん汁	牛乳 のり 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン さやいんげん だいこん 長ねぎ	827 kcal 33.1 g
28木	新宿発☆インド式カレー	牛乳	ズッキーニのツナサラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ	米 麦 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 キャベツ ホールコーン ズッキーニ 巨峰	847 kcal 27.0 g
29金	シナモントースト	牛乳	ポークビーンズ マカロニのカレーソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	食パン バター さとう 油 じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) パセリ	749 kcal 32.0 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。

◎ こまつな・長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)



8月分 一日あたりの平均

795 kcal  
30.6 g

1人1回あたりの学校給食摂取基準

760Kcal以上  
27.0~41.5g

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。この季節にしか食べられない野菜をたっぷりおいしく食べましょう。

### 旬の野菜のいいところ ……

#### ◆おいしく、栄養価が高い!

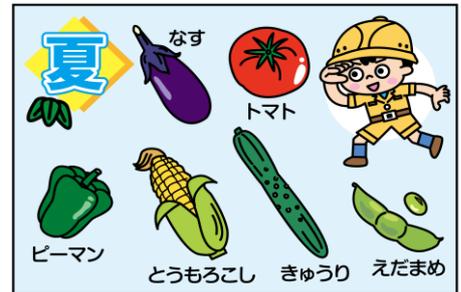
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

#### ◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

#### ◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



8・9月の給食から



**9月9日** 重陽の節句には、菊の花を飾って健康を願う行事があります。ごはんの彩りに和食伝統のエディブルフラワーの食用菊を使います。

**12日** 敬老の日(9/15)の献立「まごわやさしい」の食材が全部入ったバランスのよい献立です。  
ま(まめ) こ(ごま) わ(わかめ・かいそう) や(野菜) さ(魚) し(しいたけ・きのこ) い(いも)

### 今月から先生のリクエスト給食が入ります

保険給食委員の協力によりリクエストが集まりました。先生がたの一押し献立をお楽しみに。

	主食	牛乳	おかず	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1回あたりの平均
1月	さつまいもごはん *防災の日献立*		すいとん汁 炒り豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ スキムミルク 豚肉 豆腐 卵	米 麦 さつまいも 油 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 さとう	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ こまつな たまねぎ 長ねぎ グリンピース(冷凍)	858 kcal 35.6 g
2火	かき揚げ丼		ひじきとツナのあえもの なし 	牛乳 いか あさり 大豆 ひじき ツナ油漬	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 さとう 油	たまねぎ ごぼう 長ねぎ きゅうり にんじん キャベツ なし	753 kcal 27.1 g
3水	手作りウインナーロール		枝豆のホワイトシチュー グリーンサラダ	牛乳 スキムミルク フランクフルト 鶏肉	強力粉 小麦粉 さとう 油 じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) えだまめ(冷) キャベツ きゅうり こまつな	800 kcal 33.5 g
4木	麦ごはん		卵入りいかチリ 五目スープ	牛乳 いか 卵 鶏肉 豆腐	米 麦 片栗粉 油 さとう ごま油 マロニー	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) 長ねぎ 干しいたけ にんじん もやし こまつな	822 kcal 33.6 g
5金	スパゲティミートソース		ガーリックサラダ パインケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 あさり 粉チーズ 卵 ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり パイン缶	871 kcal 36.3 g
8月	ねぎ塩カルピ丼 *しんじゅく野菜の日*		冬瓜のそぼろ煮 即席漬 	牛乳 豚肉 鶏肉 けずり節	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	にんにく 長ねぎ もやし いら とうがん しょうが にんじん キャベツ きゅうり	752 kcal 30.8 g
9火	菊花ざし 		里芋と鶏肉の照り煮 みそ汁	牛乳 高野豆腐 油揚げ のり 鶏肉 生揚げ みそ	米 さとう 油 さとも 片栗粉 さつまいも	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 菊のり しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ	822 kcal 34.5 g
10水	しょうゆラーメン		にらチヂミ 冷凍桃	牛乳 豚肉 卵 あさり チーズ	冷凍ラーメン さとう ごま油 ラード 小麦粉 米粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし にら 白菜キムチ 冷凍桃	749 kcal 36.1 g
11木	チキンクリームライス		ねぎ塩サラダ スイートポテト	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	油 バター 米 麦 小麦粉 バター ごま油 さとう さつまいも	にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) にんにく パセリ キャベツ きゅうり こまつな 長ねぎ	879 kcal 27.0 g
12金	じゃことわかめの混ぜごはん *敬老の日献立*		焼鮭の野菜あんかけ 豆と芋のかりんがらめ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鮭 大豆	米 麦 ごま油 油 さとう 片栗粉 油 さつまいも 黒ごま	こまつな 干しいたけ にんじん えのきたけ もやし	778 kcal 36.2 g
16火	ジャージャーめん		卵スープ ぶどう	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 じゃがいも	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり こまつな 巨峰	730 kcal 33.6 g
17水	麦ごはん		大豆ふりかけ カレイの煮つけ じゃがいもの練りごまあえ 豚汁	牛乳 大豆 けずり節 ちりめん じゃこ かわいい 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	米 麦 油 白ごま さとう じゃがいも ごま油 ねりごま 白ごま こんにゃく	しょうが キャベツ こまつな もやし ホールコーン ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	778 kcal 42.9 g
18木	プルコギ丼		野菜の کوچュジャンあえ はちみつホットク	牛乳 豚肉 みそ スキムミルク	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉 強力粉 白玉粉 はちみつ 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいずもやし りんご しょうが にんにく にら もやし きゅうり	791 kcal 27.6 g
19金	ピザトースト		マカロニスープ フライドポテトサラダ	牛乳 ベーコン ポンレスハム チーズ 豚肉	食パン バター 油 じゃがいも シェルマカロニ さとう ごま油	たまねぎ ぶなしめじ トマト缶 ピーマン にんにく にんじん こまつな キャベツ	774 kcal 31.1 g
22月	ごまだれうどん *秋のお彼岸献立*		磯あえ おはぎ	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ のり あずき	冷凍うどん ごま油 油 ねりごま さとう 片栗粉 白ごま 米 もち米	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	819 kcal 31.6 g
24水	さばサンド *トルコ料理*		クスクスのサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 さば 鶏肉 レンズまめ	丸パン 油 片栗粉 さとう オリーブ油 クスクス	たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ にんにく にんじん ホールコーン	769 kcal 34.1 g
25木	五穀めし		魚のホイル焼き 冷しゃぶサラダ すまし汁	牛乳 あずき 大豆 たら 豚肉	米 もち米 麦 きび 油 バター さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし みつば	732 kcal 35.0 g
26金	キムタクご飯		厚揚げと豚肉の味噌炒め 丁稚羊羹(でっちゃんかん)	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 寒天 あずき	米 油 さとう ごま油 片栗粉	長ねぎ 白菜キムチ たくあん漬 しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ ピーマン 赤パプリカ	779 kcal 31.6 g
29月	カレードック		イタリアンスープ タピオカフルーツポンチ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵	コッペパン 油 パン粉(乾) バター じゃがいも マカロニ さとう タピオカ	にんじん たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが トマト缶 こまつな みかん缶 ぶどう缶	763 kcal 28.8 g
30火	麦ごはん		鶏肉のサッパリ煮 野菜の赤しそかけ 雷汁	牛乳 鶏手羽元 豆腐 鶏肉	米 麦 さとう ごま油 油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ゆかり 長ねぎ	743 kcal 32.9 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数がいなくなる場合があります。  
◎ こまつな、ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

今月の給食目標  
季節の食べ物について知ろう



9月分 一日あたりの平均

1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal  
34.7 g

760Kcal以上  
27.0~41.5g