

9月 給食たより

5向陽中学校160号
 令和5年8月30日
 杉並区立向陽中学校
 校長 齋藤 耕一郎
 栄養士

暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。夏の疲れを吹き飛ばし元気に過ごしましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
<p>牛乳・乳製品、小松菜等の葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごま</p>	<p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたげなどのきのこ類。</p>



9月5日は「ぶどうの食べ比べ」を実施します



巨峰：紫黒色の大粒で身がしまった多汁な果実、香り豊かな強めの甘味とコクがあり優しい酸味が特徴です。

シャインマスカット：果皮は緑黄色で薄く、皮ごと食べることができます。果皮はパリッとした歯ごたえです。酸味控えめ、上品な甘みとマスカットの香りが特徴です。

〈今月の献立から〉

1日：麦ごはん・さごしのからし味噌焼き・すいとん・いそ和え

9月1日は防災の日です。1923年に大被害をもたらした『関東大震災』では、「すいとん」を食べて空腹を満たしたそうです。災害に対する備えをしっかりと行いましょう。

12日：長崎ちゃんぽん・カステラ

今年の3年生の修学旅行先は長崎です。ちゃんぽんは長崎の名物な麺料理で農林水産省の郷土料理にも登録されています。カステラは約400年前に長崎港でポルトガルの貿易商や宣教師により伝えられ日本独自の発展を遂げたお菓子です。給食でも長崎の料理を味わってみましょう。



8日：ごま入りごはん・豆あじの南蛮漬け・小松菜の菊花和え・豚汁

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の暦では菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、不老長寿を祈る風習があります。

22日：焼肉チャーハン・のりあげくん・あっさりスープ

焼肉チャーハンは一学期に保健給食委員会が実施した「ハンカチ忘れ0人」キャンペーンで30日間の最長記録を出した3年B組の皆さんからのリクエスト給食です。

「メロン食べ比べ」7月5日から2日間メロンの食べ比べをしました。今回は1年B組の皆さんに気に入ったメロンを聞きました。ご協力ありがとうございました。



赤肉メロン
(11人)



青肉メロン
(16人)

清涼感のある爽やかな甘みと香りが特徴の青肉メロンが人気でした！

給食は様々な食品の「体験の場」です。少しでも多くの食品を味わってみたいと思っています。



9月 献立表



杉並区立立陽中学校

日	献立	牛乳	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	17歳 - たんぱく質 脂質
1 金	麦ごはん さごしのからし味噌焼き すいとん いそ和え	○	牛乳, さわか, 赤色辛みそ, さば節, 油揚げ, もみのり	米, 押し麦, 強化米, ごま油, さとう, 白炒りごま, 白玉粉, 小麦粉	にんにく, ながねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, たまねぎ, こまつな, もやし, ホールコーン	731 kcal 31.6 g 19.0 g
4 月 ★	麦ごはん 鶏の塩麴焼き 肉じゃが 小松菜ときゃべつのおかか和え	○	牛乳, とりもも肉, 豚肉, かつお節	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, こまつな, キャベツ	707 kcal 29.7 g 20.6 g
5 火	かき揚げ丼 冬瓜スープ ぶどう	○	大豆, むきえび, いか, たまご, さば節, 牛乳, とり胸肉, 油揚げ, かまぼこ, とうふ	米, 米粒麦, 強化米, 小麦粉, 揚げ油, さとう, でんぷん	たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, とうがら, 万能ねぎ, 巨峰, マスカット	764 kcal 30.5 g 22.3 g
6 水	カレーライス サウピカンサラダ	○	豚肉, 豚骨, ビザ用チーズ, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 揚げ油, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, キャベツ, ホールコーン	822 kcal 23.3 g 24.7 g
7 木	スパゲティベスコトーレ コーン入りサラダ 黄桃のヨーグルトケーキ	○	いかに, むきえび, あさり水蒸し, レンズまめ, 牛乳, たまご, プレーンヨーグルト	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, バター, 白炒りごま, さとう, ごま油, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, もも, レモン	773 kcal 32.9 g 22.8 g
8 金	ごま入りごはん 豆あじの南蛮漬け こまつなの菊花和え 豚汁	○	牛乳, 豆あじ, 煮干し, 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, 白炒りごま, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう, 炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ながねぎ, こまつな, にんじん, 菊の花, ごぼう, だいこん	744 kcal 34.0 g 22.4 g
11 月	中華菜飯 ばりばりひじき たまごスープ	○	豚肩肉, 牛乳, 干ひじき, ダイスキース, とうふ, 乾燥わかめ, とり骨, たまご	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, ごま油, 白炒りごま, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油, でんぷん	にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, こまつな, にんじん, たまねぎ, しょうが	713 kcal 26.4 g 24.3 g
12 火	長崎ちゃんぽん カステラ	○	豚骨, とり骨, 豚肩肉, かまぼこ, いか, むきえび, うずら卵, 牛乳, たまご, 調理用牛乳	蒸し中華めん, サラダ油, 炒め油, さとう, でんぷん, 強力粉, 小麦粉, はちみつ, グラニュー糖	ながねぎ, しょうが, しょうがが乾しいたけ, 木茸, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし	709 kcal 30.3 g 19.0 g
13 水	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 大根ときゅうりの華風和え みそ汁	○	牛乳, さば, 煮干し, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, 強化米, でんぷん, 揚げ油, ごま油, さとう	しょうが, きゅうり, だいこん, キャベツ, こまつな, たまねぎ	706 kcal 29.6 g 25.4 g
14 木	ブルコギ丼 わかめスープ もやしときゅうりのナムル	○	豚肉, 牛乳, 乾燥わかめ, とり骨, たまご	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, さとう, ごま油, 白炒りごま, でんぷん	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, しめじ, ながねぎ, こまつな, 切干大根	713 kcal 28.1 g 24.3 g
15 金	高野豆腐のそぼろごはん じゃがいもと生揚げのみそ汁 野菜のごま和え	○	とり挽き肉, 高野豆腐, たまご, 牛乳, さば節, 生揚げ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, じゃがいも, 白すりごま	しょうが, ほうれんそう, もやし, ながねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん	725 kcal 32.2 g 23.0 g
19 火 ★	麦ごはん 鮭のあけぼの焼き じゃがいもの金平 飛鳥汁	○	牛乳, 生鮭, さば節, とり肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 調理用牛乳	米, 押し麦, 強化米, マヨネーズ, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう, たまねぎ, だいこん, こまつな	776 kcal 35.8 g 26.9 g
20 水	小松菜ピラフ チーズオムレツ 春雨スープ	○	とり肉, 牛乳, たまご, ダイスキース, とうふ, とり骨	米, 米粒麦, 強化米, バター, 炒め油, じゃがいも, さとう, はるさめ, でんぷん	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, こまつな, ながねぎ, しょうが, しょうが, ながねぎ, チンゲンサイ	709 kcal 30.2 g 21.5 g
21 木	五目うま煮丼 野菜スープ カルピスゼリー	○	豚肉, いか, むきえび, かまぼこ, さば節, うずら卵, 牛乳, 豚肩肉, とり骨, 角寒天, 粉寒天, 乳酸菌飲料	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, でんぷん, 水, ごま油, でんぷん, じゃがいも	たけのこ, にんじん, はくさい, チンゲンサイ, 木茸, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, パインアップル	725 kcal 30.2 g 16.9 g
22 金	焼肉チャーハン のりあげくん あっさりスープ	○	豚肉, たまご, 牛乳, とり挽き肉, 焼きのり, ベーコン, とり骨	米, 米粒麦, ごま油, さとう, 米ぬか油, 白炒りごま, じゃがいも, 生パン粉, 揚げ油, でんぷん	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな, れんこん, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ	819 kcal 35.3 g 28.8 g
25 月	きなこ揚げパン ガーリックポテト キャベツと肉団子のスープ フルーツ	○	きな粉, 牛乳, とり挽き肉, たまご, レンズまめ, とり骨	ミルクパンねじり, 揚げ油, さとう, じゃがいも, バター, でんぷん, はるさめ, ごま油	キャベツ, ながねぎ, とうもろこし, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな, 日本なし	715 kcal 27.6 g 25.1 g
26 火	ハヤシライス じゃこ入りポテトサラダ	○	豚肉, とり骨, 牛乳, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, きゅうり	791 kcal 25.7 g 23.3 g
27 水	麦ごはん いかと大豆の甘辛揚げ 月見団子汁 野菜のわさび和え	○	牛乳, いか, 大豆, さば節, 絹とうふ, とりもも肉	米, 押し麦, でんぷん, 揚げ油, さとう, 白玉粉, 炒め油	しょうが, かぼちゃ, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし, キャベツ	798 kcal 32.2 g 22.4 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※給食回数18回

★マークは国内産食材の日です