

食育通信



令和5年度

9月号

杉並区立富士見丘中学校

これまでの校舎とお別れして、新たに2学期が始まりました。夏休み中に生活のリズムが崩れがちだった人は、早めに生活のリズムを整えましょう。まだ暑い日が続いています。少しずつこまめな水分補給も心がけましょう。

新学期も勉強や運動を頑張っていくためには、体をより良い状態にしておくことが大切です。1日3食しっかり食べること、適度に運動すること、しっかり睡眠をとることを心がけましょう。特に、朝食は必ず食べてから登校しましょう。

2学期も充実した学校生活を過ごしましょう！(^O^)/



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

まず主食！プラス 主菜 → 副菜

③副菜 ②主菜 (飲み物)

①主食 ③汁物 (飲み物)

理想の朝ごはんを目指そう

秋は食べ物の
おいしい季節です！

下の献立表の続きは、
裏面をご覧ください。

9月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
5 火	カレーライス <small>ごはん カレー</small>	○	豚肉、豚骨(スープ)、★チーズ	米、押し麦 炒め油、じゃがいも、小麦粉、	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、に んじん、ネギ、りんご、冷がし、ピー ズ	753 kcal 25.5 g	2学期 スタート 15
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅう り	23.3 g	
	ミルクティーゼリー		粉寒天、★調理用牛乳	さとう		2.7 g	
	スパゲティ ミートソース <small>パスタ ソース</small>		豚挽き肉、★ピザ用チーズ	炒め油	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、にんじん、エリンギ、ネギ	816 kcal 31.0 g	
6 水	カラフルサラダ	○		サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄 ピーマン、たまねぎ	25.0 g	毎 日 10分 の サ ラ ダ
	フルーツパンケーキ		★調理用牛乳、★たまご	小麦粉、さとう、★バター	レーズン、パイナップル(缶)	3.1 g	
	麦ごはん			米、米粒麦、強化米		748 kcal	
7 木	さごしの麦みそ焼き	○	さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		37.3 g	ゴ ー ヤ の 旬 は 夏
	ゴーヤチャンプルー		★押し豆腐、豚肉、まぐろ油漬(缶)、★ たまご、かつお節	炒め油、ごま油	ゴーヤ	27.1 g	
	もずく入りスープ		★とうふ、もずく、さば節(だし)	炒め油	にんじん、たまねぎ、★もやし、こまつ な	3.3 g	
	ひじきごはん		干ひじき、とり肉、★油揚げ	米、米粒麦、強化米、炒め油、つきこ んにやく、さとう	乾しいたけ、にんじん	788 kcal 37.6 g	
8 金	ホキの菊花焼き	○	ホキ、★たまご	炒め油、★マヨネーズ	しょうが、えのきたけ、しめじ	29.2 g	9月9日は 重陽の節句 菊の 節句
	根菜汁		煮干し(だし)、★とうふ、白みそ、赤み そ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	3.5 g	
	ピザトースト		ボンレスハム、★ピザ用チーズ	★無塩食パン、炒め油	にんにく、たまねぎ、ピーマン	715 kcal 30.5 g	
11 月	クラムチャウダー	○	★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、 ★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、 サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	33.5 g	黄色 赤 白 緑
	グリーンサラダ			サラダ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★ りんご、たまねぎ	2.5 g	
	麦ごはん			米、米粒麦		730 kcal	
12 火	鶏肉のねぎ塩だれ	○	とりもも肉	炒め油	しょうが、ながねぎ	31.7 g	和食 国産 給食★
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さ とう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	22.9 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	2.2 g	



9月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
13 水	親子丼 ごはん 具	○	鶏もも肉、さば節(だし)、★たまご	米、米粒麦	たまねぎ、干し椎茸、にんじん	712 kcal	・山の 具を 煮ます
	沢煮椀		さば節(だし)、出し昆布、豚もも肉	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな	27.7 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	でんぷん	★パインアップル(缶)、黄桃(缶)ダイズカット、みかん(缶)	19.8 g	
14 木	おろしスパゲティ パスタ ソース	○	かつお節(だし)、マゴ油漬缶、刻みのり	スパゲティ、サラダ油		809 kcal	和風の スパゲティ
	サウピカンサラダ		じゃがいも、揚げ油、ごま油、サラダ油、さとう	さとう	だいこん	31.3 g	
	カスタードプリン		★たまご、★調理用牛乳、★生クリーム	さとう	キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、こまつな	31.0 g	
15 金	キムチチャーハン	○	豚肩肉	米、米粒麦、強化米、炒め油、★白炒りごま	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン	785 kcal	人気の 揚げ ぎょうざ
	揚げぎょうざ		豚挽き肉	焼き麩、ごま油、でんぷん、ギョウザの皮、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	28.9 g	
	中華スープ		豚肉、★とうふ、とり骨(スープ)	炒め油、でんぷん、ごま油	にんじん、たまねぎ、もやし、ながねぎ、木茸、しょうが、こまつな	28.4 g	
19 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		729 kcal	ちん ちん 国産 給食 ★
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭、白みそ、赤みそ	さとう、★バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ	38.6 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節(だし)	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、にんじん、さやいんげん	21.2 g	
	ひじきスープ		さば節(だし)、干ひじき、★とうふ、★たまご	でんぷん	にんじん、ほうれんそう	3.6 g	
20 水	小松菜ピラフ	○	とり肉	米、米粒麦、★バター、炒め油	にんにく、たまねぎ、ホールコーン(缶)、こまつな	747 kcal	数字 マカロニ
	ポテトオムレツ		ベーコン、★調理用牛乳、★たまご	炒め油、★バター、じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース(冷)	31.1 g	
	ABCスープ		豚肉、とり骨(スープ)	炒め油、マカロニ(ABC)	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ながねぎ(スープ)、しょうが(スープ)	23.9 g	
21 木	きつねうどん	○	さば節(だし)、出し昆布、★油揚げ、とり肉、かまぼこ	うどん、さとう	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、こまつな	727 kcal	秋の おはぎ
	おはぎ		あずき、★きな粉	米、もち米、米粒麦、さとう		31.4 g	
	野菜のごまあえ		★白炒りごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	3.4 g		
22 金	レンズ豆入り ドライカレー ごはん カレー	○		米、米粒麦、★バター		725 kcal	旨辛 カレー
	なんでもせん切りサラダ		レンズまめ、豚挽き肉	炒め油	セロリ、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン	22.9 g	
	フルーツポンチ		ひじき	サラダ油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	18.2 g	
25 月	きなこ揚げパン	○	★きな粉	★コッパパン、揚げ油、さとう		777 kcal	甘いのは 月の 栄養★
	チリコンカン		赤いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、サラダ油、★バター、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト(缶)、セロリー(スープ)	30.0 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	32.8 g	
26 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		827 kcal	よく かんて 食まじょう
	コーンコロッケ		豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、★バター、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)	24.8 g	
	シャキシャキ和え			さとう、ごま油	切干大根、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり	27.6 g	
みそ汁	煮干し(だし)、わかめ、白みそ、赤みそ		キャベツ、こまつな	3.2 g			
27 水	チキンクリーム ライス ごはん ソース	○	とり肉、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	米、米粒麦、★バター		779 kcal	テスト 1日目 がはばれ!!
	ミネストローネ		豚肩肉、とり骨(スープ)、レンズまめ	炒め油、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、ホールコーン	25.8 g	
	果物			炒め油、じゃがいも、マカロニ(シェル)	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、グリーンピース	24.9 g	
28 木	さんまのかばやき丼	○	さんまの開き	米、押し麦、強化米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう		765 kcal	テスト 2日目 国産 給食 ★
	野菜のからし和え				こまつな、キャベツ、もやし	29.0 g	
	白菜とえのきのみそ汁		煮干し(だし)、★油揚げ、白みそ、赤みそ		だいこん、はくさい、えのきたけ、だいこんの葉	30.7 g	
29 金	秋の香りごはん	×	出し昆布、とり肉	米、米粒麦、さつまいも、揚げ油	にんじん、しめじ、グリーンピース(冷)	742 kcal	十五夜
	厚焼き卵		★たまご、さば節(だし)	炒め油、さとう	にんじん、乾しいたけ、万能ねぎ	31.0 g	
	月見だんご汁		さば節(だし)、★絹とうふ、とり肉	白玉粉、炒め油	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	14.8 g	
	ショア		★ショア			3.3 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。