

9月献立表

日	曜	献立	牛乳	エネルギーたんぱく質	一ロメモ
1	木	始業式(給食はありません)	-	-	給食当番は、白衣・エプロンを忘れずに!
2	金	米粉のチキンカレーライス 茎わかめのサラダ 冷凍りんご 2学期給食開始	○	795 kcal 24.0 g	2学期の給食初日は、定番のカレーライスです。
5	月	<食育推進給食①> 地産地消・姫冬瓜 鶏ごぼうピラフ 姫冬瓜(とうがん)と豆腐のスープ 青のりポテトビーンズ	○	699 kcal 26.6 g	東京都産の「姫冬瓜」を使用します。実物も展示する予定です。
6	火	わかめごはん 鯖(さば)の香味焼き パリパリれんこんサラダ 大根の味噌汁	○	699 kcal 29.4 g	パリパリに揚げたれんこんがポイントです。
7	水	麦ごはん キムムッチ 韓国風ピリ辛肉じゃが チョレギサラダ	○	742 kcal 25.3 g	キムムッチのレシピは、印刷室前にあります!
8	木	<食育推進給食②> 旬の食材を味わおう! プルーン 味噌コーンラーメン ジャンボしゅうまい 果物(プルーン予定)	○	754 kcal 33.0 g	旬の生のプルーンは、甘酸っぱくジューシーな味わいです。
9	金	<食育推進給食③> 重陽(ちょうよう)の節句献立 栗ごはん 秋ナスと豚肉の味噌炒め 小松菜の磯あえ	○	754 kcal 23.5 g	9月9日・重陽の節句は、「菊の節句」「栗の節句」とも呼ばれます。
12	月	<食育推進給食④> 旬の食材を味わおう! ぶどう 親子丼 さつま汁 果物(ぶどう予定)	○	778 kcal 30.2 g	ぶどうの品種は、お楽しみに!
13	火	麦ごはん 鯖の西京焼き 茎わかめのきんぴら ごま味噌汁	○	723 kcal 33.5 g	茎わかめには、食物繊維が豊富に含まれています。
14	水	<食育推進給食⑤> 日本の味めぐり・岐阜県 鶏(けい)ちゃん丼 すったて汁 果物(柿予定)	○	737 kcal 30.1 g	鶏ちゃんは、鶏肉と野菜を味噌で味付けた、岐阜県の郷土料理です。
15	木	キムチチャーハン トックスープ カリカリ麩のサラダ	○	702 kcal 21.8 g	トックは、韓国のお餅。スープに入れても溶けず、モチモチです。
16	金	<食育推進給食⑥> 世界の味めぐり・ギリシャ ミルクパン ムサカ 野菜スープ オレンジジュースゼリー	○	771 kcal 30.6 g	ギリシャ料理のムサカとは、ひき肉と野菜の重ね焼きのこと。
17	土	土曜授業日(給食はありません)	-	-	-
19	月	* 敬老の日 *	-	-	-
20	火	中華おこわ 五目スープ 米粉マーラーカオ	○	804 kcal 27.1 g	マーラーカオは、中華風蒸しパンのこと。
21	水	<食育推進給食⑦> 日本の味めぐり・愛知県 味噌カツ丼 冬瓜汁 果物(梨予定)	○	798 kcal 34.3 g	愛知県と言えば、八丁味噌!
22	木	麦ごはん 小松菜のふりかけ 肉豆腐 ししゃもの磯辺揚げ 連合体育大会(参加者はお弁当持参)	○	819 kcal 35.0 g	サクサクの衣と磯の香りで、ししゃもがおいしく食べられます。
23	金	* 秋分の日 *	-	-	-
26	月	ごはん ひじきと豆腐のつくね焼き・甘辛だれ おかかあえ かきたま汁	○	733 kcal 33.7 g	ひじきと豆腐で、栄養満点のつくねを作ります。
27	火	旬の食材を味わおう! 秋刀魚・りんご 秋刀魚(さんま)のかば焼き丼 貝だくさん味噌汁 果物(りんご予定)	○	803 kcal 27.8 g	秋が旬の魚の言えば、秋刀魚!
28	水	ツナとトマトのスパゲティ コーンサラダ フルーツヨーグルト	○	710 kcal 28.2 g	トマトとツナは、うまみが強い食材なので、相性抜群です。
29	木	チリビーンズライス 中間考査1日目(12:00~給食)	○	735 kcal 26.9 g	大豆をたっぷり使って、チリビーンズを作ります。
30	金	プルコギ丼 不思議な目玉焼き 中間考査2日目(12:15~給食)	○	710 kcal 23.2 g	玉ねぎとりんごをすりおろしたプルコギダレで、味付けします。

※感染症対策や学校行事等の関係で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

荒川区では、食材費の高騰を受け、これまで実施していた食育推進給食の追加として、さらに10回(計13回)補助が行われることになりました。9月の給食では、旬の食材や特色ある給食が登場する日を食育推進給食とし、実物の展示や、電子黒板を使った全校一斉の食育指導を行います。詳しくは、後日配布する給食だよりをご覧ください。