

# 9月 給食だより

暑い日が続いていますね。「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉のとおり、例年、9月下旬の「秋のお彼岸」頃から、暑さが和らぎ、過ごしやすい日が多くなります。

暑い時期は部屋の中と外との気温差で、季節の変わり目は日々の気温差で体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、体調を整えるように心がけて過ごしてください。

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

みなさんは野菜を積極的に食べていますか? 青果店やスーパーマーケットなどの店頭には、1年をとおり豊富な種類の野菜が並んでいますね。しかし、野菜には、それぞれ「旬」の時期があります。

旬の野菜には、栄養素も多く含まれているだけでなく、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。

### 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。



#### ◆体によい働きがある!

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、風邪を予防するなど、季節に合った働きがあります。



#### ◆価格が安く、環境にやさしい!

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、価格も安くなる傾向があります。



### 野菜の旬を見てみよう! .....

**はる 春**

アスパラガス

にら

たけのこ

なのはな

そらまめ

グリーンピース

**なつ 夏**

なす

トマト

ピーマン

とうもろこし

きゅうり

えだまめ

**あき 秋**

にんじん

ごぼう

さつまいも

さといも

きのこ

**ふゆ 冬**

ほうれんそう

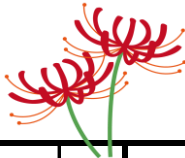
ねぎ

はくさい

だいこん

ブロッコリー

れんこん



# 令和7年9月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

| 給食時間<br>行事        | 日  | 曜日 | 主食              | 主菜                  | 副菜・汁物・デザート・牛乳等                               | 変更<br>締切    |
|-------------------|----|----|-----------------|---------------------|----------------------------------------------|-------------|
| 17:30～<br>始業式     | 1  | 月  | エビクリームライス       |                     | 野菜スープ・キャロットドレサラダ・<br>グレープフルーツゼリー・牛乳          | 7/18<br>(金) |
| 18:00～<br>30min×4 | 2  | 火  | ご飯              | 茄子とじゃがいも<br>の麻婆炒め   | 中華スープ・大豆とひじきの中華サラダ・<br>くだもの・牛乳               |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 3  | 水  | ご飯              | 鯖のみそ煮               | けんちん汁・和風サラダ・白ごまプリン・牛乳                        |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 4  | 木  | ご飯              | 豚肉の生姜焼き             | みそ汁・わかめサラダ・くだもの・牛乳                           |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 5  | 金  | 三色丼             |                     | みそ汁・酢の物・芋ようかん・牛乳                             |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 8  | 月  | 夏野菜のドライカレー      |                     | たまごスープ・コールスローサラダ・<br>フルーツヨーグルト・牛乳            |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 9  | 火  | ご飯              | 酢豚                  | 中華スープ・パリパリサラダ・くだもの・牛乳                        |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 10 | 水  | ご飯              | 魚のおろしがけ             | みそ汁・野菜のわさび醤油和え・くだもの・牛乳                       |             |
| 18:00～<br>30min×4 | 11 | 木  | じゃこと小松菜<br>の菜飯  | 五目卵焼き               | みそ汁・ごま酢和え・くだもの・牛乳                            |             |
|                   | 12 | 金  | *** ボウリング大会 *** |                     |                                              |             |
|                   | 15 | 月  | *** 敬老の日 ***    |                     |                                              | 9/3<br>(水)  |
| 18:00～<br>30min×4 | 16 | 火  | ひじきごはん          | 鶏の唐揚げ               | みそ汁・野菜の甘酢和え・くだもの・牛乳                          |             |
| 18:15～            | 17 | 水  | ご飯              | 魚の<br>ラビゴットソース      | 洋風たまごスープ・シーザーサラダ・<br>ヨーグルトムース ブルーベリーソースかけ・牛乳 |             |
| 18:15～            | 18 | 木  | 丸パン             | かぼちゃコロッケ            | ABCスープ・野菜のレモン和え・くだもの・牛乳                      |             |
| 18:15～            | 19 | 金  | ご飯              | 豆腐と鶏肉の<br>オイスターソース煮 | トマトとレタスの中華スープ・こんにゃくサラダ・<br>パイン杏仁・牛乳          |             |
| 18:15～            | 22 | 月  | きつねうどん          | じゃがいもの<br>きんぴら      | わかめとコーンのごま酢和え・白玉あずき・牛乳                       | 9/10<br>(水) |
|                   | 23 | 火  | *** 秋分の日 ***    |                     |                                              |             |
| 18:15～            | 24 | 水  | ご飯              | サーモン<br>セサミフライ      | かぼちゃのみそ汁・ちくわの和え物・くだもの・牛乳                     |             |
|                   | 25 | 木  | *** 弁論大会 ***    |                     |                                              |             |
| 18:15～            | 26 | 金  | ハヤシライス          |                     | きのこスープ・マカロニフレンチサラダ・くだもの・<br>牛乳               |             |
| 18:15～            | 29 | 月  | わかめご飯           | 鶏肉の<br>ごまねぎみそ焼き     | 芋煮汁・青菜と油揚げの和え物・オレンジゼリー・<br>牛乳                |             |
| 18:15～            | 30 | 火  | 親子丼             | ししゃもの<br>ごま天ぷら      | 具だくさん汁・くだもの・牛乳                               |             |

※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。  
※2学期の給食は9月1日（月）開始予定です。

<9月分の給食予約> **7月18日（金）**までに予約をしましょう。