

給食だより 9月

大山グループ
栄養士

暦の上では、秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。
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

～重陽の節句～

9月9日は五節句のひとつ『重陽の節句』です。別名『菊の節句』ともなわれています。奇数で一番大きい9が重なる9月9日を重陽の節句とし、長生きを願う行事をしてきました。また、この日は、昔から栗やなすなど秋にたくさんできる食材を使った料理を食べていました。

五節句とは…

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句)	上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし	端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち	七夕の節句 (笹の節句)	重陽の節句 (菊の節句)
				
七草がゆ	ハマグリ の潮汁	ちまき	そうめん	菊花酒 菊料理

旅行給食として世界の料理
を提供しています。



今月の旅行給食 ～台湾～

9月19日(金)の献立ルーロー飯は台湾の料理です。魯肉飯(ルーローハン)とは、豚バラ肉を生姜で甘辛く味付けして白米にのせ、煮汁をかけた台湾の料理です。台湾では「滷肉飯」とも書き、「滷」は「醤油などで甘辛く味付けした」という意味があります。魯肉飯は肉屋で余った脂身や切り落としなどを煮込んだものが始まりだそうで、その後、白米にかけて食べられるようになりました。

今月の給食紹介

給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。



9月12日 鳥取県
焼きさばの煮つけ
呉和え



9月11日 広島県
呉の肉じゃが
煮菜



9月25日 大阪府
お好み焼き風卵焼き



9月30日 山口県
チキンチキンごぼう

9月24日 香川県
しっぽくうどん
いもたこ

9月5日 奈良県
飛鳥汁
くずもち



2025年 9月

9月

こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
1日	2日	3日	4日	5日	この週の 予約締切日は 7月17日(木) ※ご注意ください
夏野菜カレー ツナ大根サラダ 冬瓜とかにかまのスープ 果物(巨峰)	ご飯 麻婆なす ひじきと春雨の中華サラダ ワンタンスープ	スパゲッティナポリタン ポトフ フルーツポンチ コーヒー牛乳	ご飯 海鮮豆腐 中華風サラダ 鶏肉と大根のスープ	ご飯 赤魚の西京焼き ししとうがらしの炊いたん 飛鳥汁 くずもち	
1人分 - 831 kcal たんぱく質 30 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.9 g	1人分 - 718 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.4 g	1人分 - 802 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.8 g	1人分 - 723 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g	1人分 - 661 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 3.8 g	
8日	9日	10日	11日	12日	この週の 予約締切日は 7月17日(木) ※ご注意ください
ご飯 鮭の香草パン粉焼き ラタトゥイユ(夏野菜) きのこのスープ	栗ご飯 花シュウマイ 菊花入り酢の物 なすの香味浸し 芋煮汁	えびクリームライス トマトのハニーマリネ 具だくさんコンソメスープ 果物(キウイフルーツ)	ご飯 呉の肉じゃが 煮菜 みそ汁(マイタケ・アヲ) 果物(甘夏みかん)	ご飯 焼き鯖の煮つけ ひじきの炒め煮 呉和え すまし汁(椎茸・アヲ)	
1人分 - 708 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.7 g	1人分 - 716 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g	1人分 - 858 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.2 g	1人分 - 644 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	1人分 - 752 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g	
15日	16日	17日	18日	19日	この週の 予約締切日は 9月4日(木)
敬老の日 	振替休業日	振替休業日	ご飯 豚キムチ 春雨と豆苗のサラダ もずくとトマトの酸辣湯 ジョア	ルーロー飯 青梗菜の中華風炒め シェントウジャン(豆乳スープ) 外ヶ崎カレーライス	
			1人分 - 723 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 4 g	1人分 - 906 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 3.5 g	
22日	23日	24日	25日	26日	この週の 予約締切日は 9月11日(木)
ご飯 厚揚げの明太チーズ焼き 五目塩きんぴら ピーマンの海苔和え みそ汁(ねぎ・じゃがいも)	秋分の日 	しっぽくうどん ちくわの緑茶揚げ いもたこ 黒蜜きな粉白玉 	塩そば飯 お好み風卵焼き 小松菜の炊いたん すまし汁(しめじ・カキ)	中華丼 ピリ辛ナムル モヤシのスープ スイートポテト	
1人分 - 780 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.4 g		1人分 - 763 kcal たんぱく質 33 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 5.1 g	1人分 - 705 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.7 g	1人分 - 769 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22 g 食塩相当量 3.6 g	
29日	30日		給食予約システムQRコード		この週の 予約締切日は 9月18日(木) ※ご注意ください
雑穀ご飯 揚げ魚の香味ダレ ピーナツ和え みそ汁(オトメ・アヲ)	ご飯 チキンチキンごぼう 海藻の和風ドレサラダ のっぺい汁 果物(マスカット) ジョア 		スマートフォン 	<今月の平均> エネルギー : 761Kcal たんぱく質 : 30.0g 脂質 : 24.0g 食塩 : 3.2g	
1人分 - 861 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 37.5 g 食塩相当量 2.7 g	1人分 - 752 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g				

※牛乳は3日、18日、30日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。