令和６年度

８・９月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名 赤の食品（１・２群）主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群）主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群）主に体の調子を整える	エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
8・29	木	プルコギ丼 中華風きゅうり レモンゼリー	○	豚肉,粉寒天,粉ゼラチン	米,麦,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,でんぷん,上白糖	玉葱,もやし,にんじん,りんご,しょうが,にんにく,にら,きゅうり,レモン	804	22.1 28.1	
8・30	金	五目チャーハン あんかけ卵焼き 参鶏湯風スープ	○	焼き豚,えび,鶏肉,たまご,鶏肉,豆腐	米,サラダ油,じゃがいも,三温糖,でんぷん,アルファ化米,米粉,ごま油	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ,グリンピース,玉葱,赤パプリカ,さやいんげん,大根,万能ねぎ	743	36.5 23.0	
2	月	ごはん・みそけんちん汁 魚の南部焼き じゃが芋のきんぴら・くだもの	○	サゴシ,鶏肉,わかめ,豆腐,赤みそ,白みそ	米,黒ごま,サラダ油,**じゃがいも**,三温糖,白ごま,ごま油,さつまいも	**にんじん**,さやいんげん,ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ,なし	767	35.0 22.6	
3	火	***レタスチャーハン*** 豆腐の中華五目煮 くだもの	○	焼き豚,豚肉,えび,豆腐,うずら卵	米,サラダ油,ごま油,三温糖,でんぷん	しょうが,しめじ,玉葱,にんじん,**ピーマン**,レタス,にんにく,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,チンゲンサイ,みかん缶,パイン,黄桃缶	739	31.6 21.4	
4	水	米粉パン・くだもの マカロニグラタン マセドアンサラダ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,ピザチーズ	米粉パン,サラダ油,マカロニ,バター,小麦粉,生クリーム,パン粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリンピース,きゅうり,コーン,すいか	767	33.1 27.5	
5	木	麦ごはん・みそ汁 ***豆腐の揚げﾎﾞｰﾙ野菜あんかけ*** ***切干大根のごまﾏﾖ和え***	○	豆腐,鶏肉,たまご,豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,麦,でんぷん,米白絞油,三温糖,白ごま,白ごま,マヨネーズ,じゃがいも	えだまめ,コーン,玉葱,にんじん,たけのこ,***小松菜***,えのきたけ,切り干し大根,キャベツ	779	26.5 24.9	
76th 記念祭						**9/6～11は、記念祭準備～ 振替休日のため給食はありません。**			
12	木	冷やしごまだれうどん ししゃものから揚げ さつまいもの蒸しパン	○	わかめ,鶏肉,ししゃも,豆乳	冷凍うどん,ごま油,三温糖,白ごま,白ごま,はちみつ,小麦粉,でんぷん,米白絞油,上白糖,サラダ油,さつまいも	さやいんげん,もやし,キャベツ,にんじん,コーン	818	34.0 25.3	
13	金	***ﾄﾋﾞｳｵのガパオライス*** ***卵と小松菜のスープ*** ﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ・ﾊﾟｲﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	○	とびうお,鶏肉,鶏肉,たまご,ヨーグルト	米,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,はちみつ,グラニュー糖	玉葱,にんじん,***なす,ピーマン***,赤パプリカ,にんにく,しょうが,バジル,きゅうり,キャベツ,コーン,***小松菜***,パイン	732	32.1 21.6	
16	月	**敬老の日**							
17	火	里芋ごはん・すまし汁 タラのにんにくみそ焼き お月見団子	○	鶏肉,たら,赤みそ,かまぼこ,豆腐,きな粉	米,サラダ油,さといも,三温糖,白ごま,ごま油,白玉粉,上白糖	にんじん,さやいんげん,にんにく,ねぎ,大根,小松菜	707	33.1 14.8	
18	水	ツナカレーピラフ クリームシチュー くだもの	○	ツナ,ベーコン,鶏肉,牛乳	麦,バター,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,生クリーム	にんにく,玉葱,赤パプリカ,にんじん,マッシュルーム,グリンピース,なし	788	27.6 27.6	
19	木	二色おはぎ 鯖の塩焼き　豚汁 ***煮びたし***	○	きな粉,さば,油揚げ,豚肉,わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,もち米,黒ごま,上白糖,三温糖,サラダ油,じゃがいも	にんじん,もやし,***小松菜***,ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	818	38.2 30.1	
20	金	こぎつねごはん・鶏肉の塩麹焼き ***えのきと小松菜の和え物*** 冬瓜の汁もの	○	豚肉,油揚げ,鶏肉,鶏肉	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん	にんじん,干し椎茸,えだまめ,えのきたけ,***小松菜***,しょうが,玉葱,とうがん,ごぼう	751	34.5 28.1	
期末考査						**9/24～27は期末考査のため給食はありません。**			
30	月	わかめごはん・みそ汁 もずく入り卵焼き ｼｬｷｼｬｷサラダ・くだもの	○	わかめ,鶏肉,★たまご,もずく,豆腐,白みそ,赤みそ	米,白ごま,**じゃがいも**,サラダ油,白ごま	キャベツ,玉葱,干し椎茸,**おかひじき**,もやし,**にんじん**,きゅうり,大根,小松菜,かぼちゃ,巨峰	731	28.6 22.5	

9月1日 防災の日

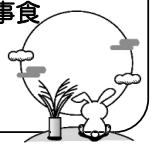
防災の日行事食
アルファ化米を使って参鶏湯風スープを作ります

バランスの良い食事していますか

9月2・30日は**有機農産物**を使用します。

JAS

「十五夜」行事食



お彼岸行事食

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。
★東京都産の食材及び使用した料理名を***斜字***で表記しています。

今月の平均栄養価	エネルギー７７０ｋｃａｌ	たんぱく質３２．０ｇ 脂質２４．９ｇ

9月給食だより

令和６年度９月号
都立桜修館中等教育学校

暑い・あつ～い夏休みが終わり、学校が始まります。今年は２日間だけですが、８月も給食があります。　まだまだ暑い日が続きそうなので、衛生対策をしっかりとして給食を作って行きます。

「有機農産物」を使用します

９月２日には「じゃがいも」と「にんじん」を、30日には「じゃがいも」「にんじん」「おかひじき」を使用します。桜修館で有機農産物を使用するのは（多分）初めてのことです。今回は「有機農産物」について紹介します。

【有機農産物とは？】

有機農産物とは、化学的に合成された肥料及び農薬の使用を避けることを基本として、土壌の性質に由来する農地の生産力を発揮させるとともに、農業生産に由来する**環境への負荷をできる限り低減した**栽培管理方法を採用したほ場において、
★周辺から使用禁止資材が飛来し又は流入しないように必要な措置を講じていること
★は種又は植付け前２年以上化学肥料や化学合成農薬を使用しないこと
★組換えＤＮＡ技術の利用や放射線照射を行わないこと
など、コーデックス委員会のガイドラインに準拠した「有機農産物の日本農林規格」の基準に従って生産された農産物のことを指します。

この基準に適合した生産が行われていることを第三者機関が検査し、認証された事業者は、「有機ＪＡＳマーク」を使用し、有機農産物に「有機○○」等と表示することができます。

【有機農産物を使う理由】

最も大きな理由は、**「子ども達に安心な食材を食べて欲しい」**からです。でもそれだけではありません。

有機農産物は、SDGsが目指す**「持続可能で環境と調和のとれた社会の実現」に貢献できる農産物**でもあります。そこで、国の食育推進基本計画にある「12　環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす」を達成するために、有機農産物の良さを知ってもらいたいと考えています。

しかしながら、手間がかかったり、不揃いだったりと市場では従来農法の野菜に比べると安定的に供給できるレベルに至っていません。安定的に提供するために、まず学校給食で安定的に消費して有機農家を支援しようという動きが高まっています。実際に韓国やフランスでは、学校給食に有機農産物を使用することを政府が支援して有機給食が広がりました。

流通量や価格等の問題もあり、全てを有機農産物に切り替えるのは難しいのですが、桜修館でも、これから少しずつ使う機会を増やしていきたいと考えています。

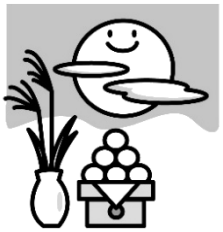
✎８・９月の献立から✎

８月３０日（金）　参鶏湯風スープ（防災備蓄アルファ化米使用）

９月１日は「防災の日」。1日が日曜日なので、8月30日に行事食として提供します。
現在備蓄方法として推奨されているのが「ローリングストック法」。「備蓄している食品を食べる⇒補充⇒食べる」のように、循環させていく方法です。　今回の参鶏湯風スープは、学校で備蓄しているアルファ化米を使用します。本当は米粒を入れてじっくり煮込む参鶏湯ですが、アルファ化米を使用することで短時間でトロッとした仕上がりになります。少しアレンジして使うことで、備蓄品の循環を助けることができます。

９月１７日（火）　十五夜　行事食

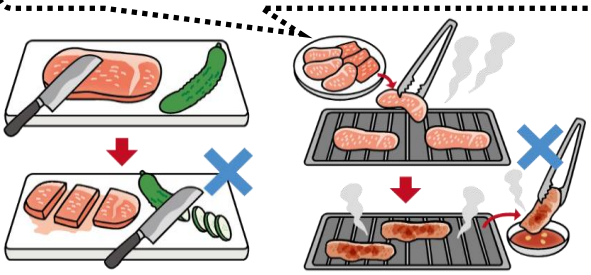
十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。　給食では、里芋をごはんに入れ、お月見団子を提供します。



中学生用食育教材　【「食」の探究と社会への広がり】

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。今月はP29～31に掲載されている「自分で守る食品の安全や衛生」です。

みなさんは、「賞味期限」と「消費期限」の意味を正しく知っていますか？開封してしまったら、期限に関係なく早めに食べる必要があります。例えば飲みかけのペットボトルを常温に放置しておくと、カビが生えることもあります。「期限内だから安心」ではなく、見た目や臭いから自分で食品の安全を判断できるようになりましょう。

興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。

食中毒予防のために気を付けたいポイント