

# 8・9月分予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				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			
8・28	木	きな粉揚げパン ポークビーンズ くだもの	○	牛乳,きな粉,ベーコン,豚肉,大豆	コッペパン,米白絞油,上白糖,サラダ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,トマトピューレ,すいか	774	32.2 31.5	 <p><b>防災の日</b></p> <p>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</p>
8・29	金	ブルコギ丼 中華風きゅうり レモンゼリー	○	牛乳,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,でんぶん,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	
1	月	五目チャーハン あんかけ卵焼き 参鶏湯風スープ	○	牛乳,焼き豚,えび,鶏肉,たまご,鶏肉,豆腐	米,麦,サラダ油,じゃがいも,三温糖,でんぶん,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,グリーンピース,玉葱,赤パプリカ,さやいんげん,大根,万能ねぎ	748	36.7 23.1	
2	火	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	○	牛乳,さわかめ,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	763	35.0 22.6	
3	水	ツナカレーピラフ クリームシチュー くだもの	○	牛乳,ツナ,ベーコン,鶏肉,牛乳	米,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,グリーンピース,すいか	799	27.9 27.7	 <p><b>バランスの良い食事</b> していますか</p>
4	木	キメジのガパオライス ワンタンスープ ハニーサラダ	○	牛乳,キメジマグロ,鶏肉,豚肉,豆腐	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油,はちみつ,ウェーブワンタン	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,パクル,きゅうり,キャベツ,コーン,ねぎ,たけのこ,もやし,にら	731	32.8 21.5	
<b>77th 記念祭 9/5~10は、記念祭準備~振替休日のため給食はありません。</b>									
11	木	あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ パインヨーグルト	○	牛乳,豚肉,いか,えび,大豆,高野豆腐,ちりめんじゃこ,ヨーグルト	中華麺,サラダ油,でんぶん,米白絞油,グラニュー糖	たけのこ,キャベツ,干し椎茸,にんじん,玉葱,もやし,小松菜,しょうが,にんにく,パイン	702	34.6 23.1	<p>今年の記念祭のテーマ 「Factory (工場)」</p>
12	金	麦ごはん・みそ汁 豆腐の揚げ物-ル野菜あんかけ 切干大根のごまマヨ和え	○	牛乳,豆腐,鶏肉,たまご,豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,麦,でんぶん,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	763	26.4 24.9	
15	月	<b>敬老の日</b>							
16	火	メキシカンピラフ メキシカンチキン レッドキドニスープ	○	牛乳,ウィンナー,鶏肉,金時豆,鶏肉	米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも,オリーブ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,キャベツ,さやいんげん	785	31.7 29.7	<p>東京産の食材と有機農産物を使用した時は字体を変更してお知らせしています。</p> 
17	水	レタスチャーハン 豆腐の中華五日煮 フルーツポンチ	○	牛乳,焼き豚,豚肉,えび,豆腐,つずら卵	米,麦,サラダ油,ごま油,三温糖,でんぶん	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,小松菜,みかん缶,パイン,黄桃缶	738	31.7 21.5	
18	木	ミルクパン マカロニグラタン マセドアンサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,ピザチーズ	ミルクパン,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,グリーンピース,きゅうり,コーン	775	31.2 28.6	
19	金	チンジャオロース丼 ハンサンズー くだもの	○	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,ピーマン,もやし,にんじん,きゅうり,なし	744	24.8 24.2	<p>お彼岸行事食</p> 
22	月	二色おはぎ 鯖の塩焼き 豚汁 煮ひたし	○	牛乳,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	
<b>期末考査 9/24~26は期末考査のため給食はありません。</b>									
29	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	○	牛乳,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	<p>苦手なものもひと口は食べよう</p> 
30	火	冷やしごまだれうどん ししゃものから揚げ あしたばチーズケーキ	○	牛乳,わかめ,鶏肉,ししゃも,クリームチーズ,たまご	冷凍うどん,ごま油,三温糖,白ごま,白ごまはちみつ,小麦粉,でんぶん,米白絞油,上白糖,生クリーム	さやいんげん,もやし,キャベツ,にんじん,コーン,あしたば,レモン	814	34.6 35.2	

☆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。

今月の平均栄養価	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 31.2 g
----------	----------------	--------------



# 9月給食たより

令和7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。昨年から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くそうなので、衛生対策をしっかりとって給食を作っていきます。

## 〜「食事のバランス」意識していますか？〜

「毎食バランスを意識して食べるなんて無理！」ですよね。でも、どうすればバランスの良い食事になるか、いくつかのツールを知り、それを揃えようとするだけで、バランスを考えることが簡単になります。

### ツール①「3色食品群」

小学校から親しんでいるツールです。給食で使用する材料も、3つに分けて紹介しています。



### ツール②「6つの食品群」

中学になって、家庭科で学習しましたね。3色をさらに2つずつ分類します。「食材」を分類して考えます。

### ツール③「主食・主菜・副菜・汁もの」

「食材」ではなく「料理」で考えるツールです。

主食＝黄の食品（5・6群）

主菜＝赤の食品（1・2群）

副菜＝緑の食品（3・4群）

というイメージです。



給食でも、和食の日には、主食・主菜・副菜・汁ものが揃うように意識しています。



## 8・9月の献立から

9月1日（月） 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」。学校で備蓄しているアルファ化米を活用してスープを作ります。

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ツ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1日は防災の日

9月1日は、今から約100年前の1923年(大正12年)に 関東大震災 が発生した日です。この日にちなんで、「防災の日」が制定されました。この日を目安に、非常持ち出し袋の中身を点検するご家庭も多いのではないのでしょうか？備蓄食品の賞味期限は大丈夫ですか？期限が切れそうな食品を交換したら、ぜひ食べてみてください。いざという時、どうやって食べるのか、練習しておきましょう。

## お知らせ

今年も記念祭で前期保健委員会がポスター発表をします。保健チームは今年も「健康おみくじ」を、給食チームは6月に実施した「給食準備時間調べ」の結果と「早い要因」「遅い要因」などを分析したものを紹介する予定です。B棟1階、保健室前に掲示しています。記念祭に来校した際は、ぜひお立ち寄りください。



備蓄品を交換したら食べてみよう！



## 〜 毎月行事食を提供しています〜

日本人の食文化は、季節の年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきたのです。和食がユネスコの無形文化遺産に登録された理由にもなっています。といっても、現代は季節感を感じるのが難しくなっているため、「少しでも季節を感じ、日本の食文化に興味を持って欲しい」と思って行事食を提供しています。食育の目標では、【食文化】にあたります。

給食時間の  
取組は、こんな  
「学び」を  
目指しています。

