

令和6年

9月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火	水	木	金	
2	<b>給食スタート♪</b> 大豆入りドライカレー ジュリエンスープ 海藻サラダ フルーツヨーグルト 果物 	3 ごはん みそ汁 五目卵焼き 梅肉あえ 抹茶ババロア	4 ナス入り麻婆豆腐丼 酸辣湯 中華サラダ 紅茶ゼリー	5 ごはん 吉野汁 鯖のごまみそ焼き なめ茸あえ かぼちゃの煮物	6 <b>黒豆の日</b> 炊き込みごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごまあえ 黒豆のみつ豆 	この週の 予約締切日は 7月19日(金)
9	<b>重陽の節句</b> 菊花ちらし寿司 すまし汁 茶碗蒸し おかかあえ 2色白玉 	10 ごはん にらたまスープ 回鍋肉 海藻サラダ さつまいものレモン煮	11 ターメリックライス ミルクスープ タンドリーチキン レモンサラダ じゃがいもの香味揚げ	12 <b>どこに旅する?「鳥取県」</b> 大山おこわ じゃぶ汁 ゼリーフライ (↑コロッケやいもちに近い料理) キャベツの浅漬け 果  9月12日は 鳥取県民の日	13 <b>まごわやさしい献立</b> わかめごはん みそ汁 魚の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 じゃがいものそぼろ煮 	この週の 予約締切日は 7月19日(金)
16	<b>敬老の日</b> 	17 <b>十五夜</b> 高野豆腐のそぼろ丼 呉汁 ごまあえ お月見団子～小豆添え～ 	18 冷やしきつねうどん 海藻サラダ 青のりポテト フルーツいり牛乳かん	19 <b>A・B献立</b> A:セサミトースト B:アーモンドトースト ポークビーンズ コールスロー ブルーベリーヨーグルトゼリー	20 <b>秋の味わい献立</b> 吹き寄せごはん みそ汁 ししゃもフライ ごま酢あえ 果物 	この週の 予約締切日は 7月19日(金)
23	<b>秋分の日</b> 	24 ジャンバラヤ きのこスープ グリーンサラダ バナナケーキ	25 ごはん 春雨スープ 八宝菜 ごぼうサラダ アップルゼリー	26 鶏肉のきつね丼 みそ汁 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	27 ごはん けんちん汁 いわしの蒲焼き 酢みそあえ 切り干し大根の炒り煮	この週の 予約締切日は 7月19日(金)
30	<b>くるみの日</b> ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き お浸し 小豆白玉～くるみ添え～ 	<b>食欲の秋がやってきます！</b> スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……。秋には様々な楽しみ方がありますが、忘れてはいけないのが「食欲の秋」！「実りの秋」とも言われるように、秋には様々な食べ物が旬を迎えます。給食でも、旬の食べ物や秋らしいメニューが登場します！お楽しみに ^ ^ 				この週の 予約締切日は 7月19日(金)

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。



# 給食だより 8月号



## 夏休み中のごはんを自分で用意する皆さん！ 赤・黄・緑の3色がそろう、一品メニューはいかがでしょう？

夏休み真っただ中、皆さんはどのようにお過ごしですか？ きちんと食事はとれていますか？ 自分の食事を自分で用意する機会が増えた人もいるのではないのでしょうか？ 今月はそんな皆さんの食事の用意が少しでも簡単に進むように、食材別の「定番一品メニュー」提案表をご紹介します！

### 定番一品メニュー提案表

こんな材料があるなら…			こんなメニューはどうでしょう？
きいろ	あか	みどり	
ごはん	肉	キャベツ、にんじん	肉野菜炒め丼
	卵+肉 or 厚揚げ	玉ねぎ、青菜	親子丼、他人丼
	肉 or ツナ+卵	キャベツ、玉ねぎ	チャーハン
	豆腐+ひき肉	玉ねぎ、ねぎ、なす	マーボー丼
うどん	肉 or ウィンナー	玉ねぎ、キャベツ、にんじん	焼きうどん、カレーうどん
	卵 (+肉)	玉ねぎ、小松菜、わかめ	かきたまうどん
	肉	レタス、トマト…好きな野菜！	サラダうどん
パスタ	ツナ	キャベツ、玉ねぎ	ツナパスタ
	ベーコン or ウィンナー	ピーマン、玉ねぎ、ウィンナー	ナポリタン

食事のメニューを考える時は…

1食の中で「赤」「黄」「緑」の食べ物をそろえるようなイメージで、献立を考えてみよう！



レトルト食品やカット野菜を上手に活用して、無理なく食事の準備をしましょう！

### 給食室からこんにちは！

～ 夏休み中こそ、「食べる」意識を～

夏休み、「気が付いたら、何も食べずに1日が終わってしまった」という話をたまに耳にします。皆さんの体を作るのも、体を動かすパワーのもとになるのも、皆さんが食事で口にする食べ物です。

夏バテに負けないためにも、夏休み中も食事を抜かずに、しっかりと食べることを意識して過ごしましょう！



### ファストフードやインスタント食品も、

#### 工夫次第で栄養バランスよく！

##### ■ファストフード

ファストフードは、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分の取りすぎになります。

⇒そこで、こんな工夫はどうでしょう？

○フライドポテトなどの揚げ物は…

→サラダに変えてみる

○ジュースは…

→牛乳やお茶に変えてみる



##### ■インスタント食品

インスタント食品だけだと、タンパク質や野菜が足りなくなってしまうことがあります。

⇒例えばこんな工夫はどうでしょう？

○インスタントラーメンは…

→野菜をいれる、肉やハム・卵をのせる

○レトルトカレーには…

→野菜、卵やチーズをのせる など

生活スタイルに合わせて、できる範囲で工夫してみよう^^



# 令和6年9月 献立表

2024年 9月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	大豆入りドライカレー	○	ジュリエンスープ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、粉チーズ、わかめ、ヨーグルト	米、米粒麦、バター、油、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、タマネギ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、だいこん、セロリ、コーン、蜜柑(缶)、パイナップル(缶)	813 kcal 25.9 g 27.5 g 2.8 g
3火	ごはん	○	みそ汁 五目卵焼き 梅肉あえ 抹茶ババロア	牛乳、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し粉、鶏肉、卵、花かつお、粉寒天、クリーム、ゆで小豆缶詰	米、油、三温糖、上白糖	なす、にんじん、タマネギ、乾しいたけ(乾)、りよくとうもろやし、こまつな、梅干し	811 kcal 33.3 g 31.2 g 2.6 g
4水	なす入り麻婆豆腐丼	○	酸辣湯 中華サラダ 紅茶ゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、豚肉、豆腐、卵、ハム、粉寒天	米、油、三温糖、でんぶん、ごま油、普通はるさめ(乾)、上白糖	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、なす、にら、乾しいたけ(乾)、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン	811 kcal 36.2 g 28.1 g 3.5 g
5木	ごはん	○	吉野汁 鯖のごま味噌焼き なめ茸あえ かぼちゃの煮物	牛乳、豚肉、豆腐、まさば、白みそ、わかめ	米、さといも、でんぶん、油、三温糖、白すりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、葉ねぎ、えのきたけ、オクラ、キャベツ、かぼちゃ	762 kcal 34.4 g 23.6 g 3.2 g
6金	炊き込みごはん	○	みそ汁 茶碗蒸し ごまあえ 黒豆のみつ豆	牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、煮干し粉、焼き竹輪、あおのり、粉寒天	米、油、三温糖、小麦粉、白すりごま、上白糖、黒砂糖	にんじん、ごぼう、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、こまつな、温州蜜柑(缶)、パイナップル(缶)	797 kcal 29.7 g 22.5 g 4.4 g
9月	菊花ちらし寿司(高野豆腐)	○	すまし汁 茶碗蒸し おかかあえ 2色白玉(栗・あずき添)	牛乳、しらす、凍り豆腐(乾)、油揚げ、卵、まこんぶ、豆腐、鶏肉、切身、花かつお、ゆで小豆	米、三温糖、油、白玉粉、栗	乾しいたけ(乾)、にんじん、さやいんげん、菊のり、こまつな、糸みつば、りよくとうもろやし、きゅうり、あしたば	774 kcal 33.3 g 18.3 g 3.4 g
10火	ごはん	○	にらたまスープ 回鍋肉 海藻サラダ さつまいものレモン煮	牛乳、卵、豚肉、赤みそ、わかめ	米、でんぶん、油、三温糖、さつまいも、上白糖	タマネギ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、青ピーマン、だいこん、セロリ、コーン、レモン	804 kcal 31.4 g 19.5 g 3.5 g
11水	ターメリックライス	○	ミルクスープ タンダーチキン レモンサラダ じゃがいもの香味揚げ	牛乳、ベーコン、クリーム、鶏肉、切身、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、三温糖、でんぶん	タマネギ、にんじん、にんにく、レモン、キャベツ、きゅうり	780 kcal 36.9 g 20.7 g 3.0 g
12木	大山おこわ	○	じゃぶ汁 ゼリーフライ キャベツの浅漬 果物	牛乳、まこんぶ、鶏肉、焼き竹輪、豆腐、豚肉、大豆、卵	米、油、こんにやく、三温糖、ごま油、さといも、じゃがいも、小麦粉、パン粉	にんじん、ごぼう、乾しいたけ(乾)、だいこん、ねぎ、タマネギ、キャベツ、しょうが、日本なし	776 kcal 27.4 g 23.3 g 3.9 g
13金	炊き込みわかめごはん	○	みそ汁 魚の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、炊き込みわかめ、赤みそ、白みそ、油揚げ、煮干し、赤魚、西京みそ、だいた、豚肉	米、白いりごま、油、三温糖、じゃがいも、でんぶん	だいこん、だいこん、にんじん、しょうが、グリーンピース	806 kcal 39.6 g 26.2 g 4.8 g
17火	高野豆腐のそぼろ丼	○	呉汁 ごまあえ お月見団子茹で小豆添え	牛乳、鶏肉、大豆、凍り豆腐(乾)、鶏肉、油揚げ、煮干し、赤みそ、白みそ、豆乳、ゆで小豆	米、油、三温糖、板こんにやく、さといも、白すりごま、白玉粉	しょうが、にんじん、乾しいたけ(乾)、ねぎ、さやいんげん、だいこん、ごぼう、はくさい、こまつな、かぼちゃ	796 kcal 35.6 g 23.4 g 3.2 g
18水	冷やしきつねうどん	○	海藻サラダ 青のりポテト フルーツ入り牛乳かん	牛乳、まこんぶ、鶏肉、油揚げ、わかめ、あおのり、粉寒天、クリーム	ごま油、学 うどん、三温糖、油、じゃがいも、でんぶん、上白糖	乾しいたけ(乾)、にんじん、タマネギ、ねぎ、こまつな、だいこん、セロリ、コーン、パイナップル(缶)	844 kcal 30.9 g 30.5 g 3.8 g
19木	A:セサミトースト B:アーモンドトースト	○	ポーキングス コールスロー ブルーベリーヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト、粉寒天	食パン、バター、上白糖、黒すりごま、白すりごま、油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、アーモンド	タマネギ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、ブルーベリー(ジャム)	866 kcal 33.8 g 36.8 g 3.5 g
20金	炊き寄せごはん	○	みそ汁 ししゃもフライ ごま酢あえ 果物	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し粉、かつお	米、油、三温糖、小麦粉、パン粉、ごま油、白すりごま	にんじん、えだまめ、しょうが、ぶなしめじ、タマネギ、かぼちゃ、りよくとうもろやし、きゅうり、なし	778 kcal 30.2 g 24.4 g 3.6 g
24火	ジャンバラヤ	○	きのこスープ グリーンサラダ バナナケーキ	牛乳、ハム、ウィンナー、いか、ベーコン、卵	バター、米、油、バター、上白糖、小麦粉	にんにく、セロリ、タマネギ、赤ピーマン、青ピーマン、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、バナナ	753 kcal 23.2 g 28.1 g 3.4 g
25水	ごはん	○	春雨スープ 八宝菜 ごぼうサラダ アップルゼリー	牛乳、豚肉、いか、うずら卵、粉寒天	米、普通はるさめ(乾)、油、でんぶん、ごま油、白ごま、三温糖、上白糖	にんじん、タマネギ、たけのこ、はくさい、青ピーマン、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんごジュース、りんご(缶)	751 kcal 30.8 g 20.5 g 3.5 g
26木	鶏肉のきつね丼	○	みそ汁 肉じゃが 胡瓜と若布の酢の物	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、煮干し、豚肉、さつま揚げ	米、でんぶん、油、こんにやく、じゃがいも、三温糖	にんじん、タマネギ、こまつな、ねぎ、しょうが、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	792 kcal 41.0 g 21.2 g 4.0 g
27金	ごはん	○	けんちん汁 いわしの蒲焼き 酢みそあえ 切干大根の炒り煮	牛乳、豆腐、いわし、白みそ、豚肉、油揚げ	米、ごま油、板こんにやく、さといも、でんぶん、油、三温糖、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、だいた、りよくとうもろやし、切干しだいこん(乾)、乾しいたけ(乾)	796 kcal 33.6 g 28.3 g 2.8 g
30月	ごはん	○	みそ汁 ぶりの照り焼き お浸し あずき白玉(くるみ添え)	牛乳、赤みそ、白みそ、煮干し粉、ぶり、ゆで小豆	米、油、三温糖、白玉粉、くるみ	はくさい、エリンギ、キャベツ、にんじん、こまつな	793 kcal 29.9 g 22.3 g 2.2 g