



9がっ よていさんだて



給食目標：決められた時間で食べよう。

お台場学園

日	献立	牛乳	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	その他	たんぱく質 食塩相当量
4月	キャロットライスのクリームソースかけ フレンチドレッシングサラダ りんご	○	牛乳, ★鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム	油, ★バター, 精白米, 薄力粉, 三温糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, きゅうり, もやし, キヤベツ, シモツ果汁, りんご	水, 酒, ★鶏がら, 塩, こしょう, パ セリ, 酢	602 kcal 16.7 g 1.5 g
5日	黒砂糖パン なすとポテトのグラタン ミルクスープ	○	牛乳, ★豚肉, ★チーズ, ★鶏肉, みそ, ★牛乳	★黒砂糖食パン, 油, じゃが芋	なす, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キヤベツ, しょうが, 小松菜	赤ワイン, トマトチヤettes, トマト ピューレ, ウスターソース, 塩, こしょ う, 水, ★鶏がら	593 kcal 26.6 g 2.9 g
6日	ごはん 麴の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁	○	牛乳, さわら, 油揚げ, ★鶏肉, みそ, みそ	精白米, 上白糖, ごま油, 油, 三温糖	長ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, 切り干し大根, 干しいたけ, 玉ねぎ, なめこ, 小松菜	水, 酒, 塩, 醤油, 一味唐辛子, だし 汁, みりん, だし削り節	540 kcal 23.8 g 1.9 g
7日	夏野菜カレーライス オニオンドレッシングサラダ サイダーゼリー	○	牛乳, ★鶏肉, 寒天	精白米, 玄米, 油, じゃが芋, ★バター, 薄力粉, 油, 三温糖, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なす, アツキーニ, かぼちゃ, キヤベツ, きゅうり, もやし, シモツ果汁, みかん缶	水, 酒, ★鶏がら, 塩, こしょう, 醤油, 中濃 ソース, トマトチヤettes, チヤettes, カマサ ラ, 味噌, からし(粉), サイダー	664 kcal 17.9 g 2.2 g
8日	9/9 置輪の節句献立 わかめごはん ししゃものから揚げ 菊花おひたし じゃがいものみそ汁	○	牛乳, わかめごはんの葉, しししゃも, 削り節, みそ, みそ, 油揚げ	精白米, 薄力粉, でん粉, 油, じゃが芋	しょうが, 人参, しょう, 大根, もやし, 人参, 菊の花, 長ねぎ	水, 酒, だし汁, みりん, 醤油, だし 削り節	601 kcal 24.7 g 2.4 g
11月	キムチチャーハン 冬瓜スープ 野菜チツクス	○	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉	精白米, 玄米, 油, 三温糖, でん粉, 上白糖	キムチ, 長ねぎ, にら, しょうが, 冬瓜, 人参, えのき, チンゲンサイ, ゴーヤ, かぼちゃ	醤油, 酒, 水, 塩, こしょう, ★鶏が ら	614 kcal 18.9 g 2.3 g
12日	高野豆腐のそぼろ丼 大根のみそ汁 パンフキンソリン	○	牛乳, ★鶏肉, 高野豆腐, 油揚げ, みそ, 減塩, みそ, ★牛乳, ★生クリーム, 寒天	精白米, 油, 三温糖, 上白糖, じゃが芋	しょうが, 人参, こぼろ, 大根, さやいんげん, 長ねぎ, 梨	水, 酒, だし汁, 醤油, 塩	642 kcal 33.8 g 2.1 g
13日	あじのそぼろ丼 けんちん汁	○	牛乳, ★鶏肉, あじ, ★鶏卵, ★鶏肉, 削り節, 豆腐	精白米, 油, 三温糖, 上白糖, じゃが芋	玉ねぎ, しょうが, 青豆, 梨	水, 酒, だし汁, 醤油, 塩	642 kcal 33.8 g 2.1 g
14日	商店街コロボメニュー ~パール 今井シェフの特製ポロネーゼ バーニャカウタのインサラータ レンズ豆のミネストローネ	○	牛乳, 牛肉, ★豚肉, ★チーズ, アンチョビ, ★牛乳, レンズ豆, ★ペーコン	ペンス, オリーブ油, 油, でん粉, じゃが芋 大麦, 小麦	玉ねぎ, しょうが, トマト, コリー, 人参, 大根, にんにく, トマト缶	塩, 黒こしょう, トマトソース, 水, ★鶏がら	677 kcal 34.3 g 2.1 g
15日	ごはん 魚のコチュジャンソースかけ 海藻サラダ	○	牛乳, ホキ, 海藻ミツクス, ★鶏肉	精白米, 油, 米粉, でん粉, 上白糖, ごま油, 三温糖, 油	しょうが, 人参, たけのこ, 人参, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, えのき, とうもろこし, 小松菜	水, 醤油, 酒, コチュジャン, トマ トケチャettes, みりん, 味噌, 塩, ★鶏がら, こしょう	587 kcal 22.7 g 2.5 g
19日	えのきとコーンのスープ 中華丼 ワンタンスープ 巨峰	○	牛乳, ★豚肉, ★えび, いか, ★うずら卵, ★鶏肉	精白米, 米粗麦, 油, ごま油, でん粉, ワンタンスープ	しょうが, 人参, たけのこ, キヤベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, チンゲンサイ, 巨峰	水, 酒, 醤油, 塩, こしょう, オイ スターソース, ★鶏がら	608 kcal 27.1 g 2.0 g
20日	ごはん さばのみそだれかけ レモン醤油あえ さつま汁	○	牛乳, さば, みそ, みそ, 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, 上白糖, さつま芋	しょうが, キヤベツ, もやし, 小松菜, シモツ果汁, 人参, 大根, 長ねぎ	水, 酒, 醤油, みりん, だし汁, 塩, 薄口醤油	592 kcal 23.6 g 2.1 g
21日	ピスキュイパ ピーンズシチュー グリーンサラダ	○	牛乳, ★鶏卵, きな粉, ★鶏肉, いんげん豆, レンズ豆, ★牛乳	★ミルクパン, ★バター, 上白糖, 薄力粉, 油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, キヤベツ, きゅうり, 小松菜	水, ★鶏がら, 塩, こしょう, パセ リ, 味噌, 醤油, からし(粉)	665 kcal 25.0 g 2.3 g
22日	世界の料理~タイ~ ガバオライス ゲーントチュートオナー (タイの豆腐スープ) おかしな目玉焼き	○	牛乳, ★鶏肉, 高野豆腐, ★鶏肉, 豆腐, ★牛乳, 寒天	精白米, 油, 上白糖, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, パプリカ, 白菜, チンゲンサイ, ★黄桃缶	水, トウバンジャン, 酒, 塩, チン ダラー, 醤油, オイスターソース, パプリカ, ★鶏がら, こしょう, パ ン, ラウセン	642 kcal 25.4 g 3.0 g
25日	ひじきの煮せごはん ぎせい豆腐 ピリ辛みそ汁	○	牛乳, ひじき, 油揚げ, ツナ, ★鶏肉, 豆腐, ★鶏卵, ★豚肉, 削り節, みそ	精白米, 上白糖, 油, 三温糖, じゃが芋	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 大根, にら	薄口醤油, 水, 塩, みりん, 醤油, 酒, 一味唐辛子	636 kcal 32.9 g 2.8 g
26日	秋のお彼岸 かきまうどん ごまあえ きなこおはぎ	○	牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, ★鶏卵, きな粉	うどん, 油, でん粉, ★白ごま, ★白ごま, 精白米, もち米, 上白糖	玉ねぎ, 人参, しめじ, 長ねぎ, キヤベツ, 小松菜, もやし	水, だし昆布, だし削り節, みり ん, 塩, 醤油, だし汁	560 kcal 25.8 g 3.5 g
27日	さんまのひつまぶし 塩昆布あえ	○	牛乳, さんま, 塩昆布, 削り節, 豆腐	精白米, でん粉, 油, 上白糖, ごま油	しょうが, 長ねぎ, 小松菜, キヤベツ, もやし, しめじ, えのき, まいたけ, 大根, 人参	醤油, 水, 酒, みりん, 塩, 薄口醤油	596 kcal 22.1 g 2.2 g
28日	世界の料理~アメリカ~ ジャンバラヤ リボンパスタスープ 紅茶のケーキ	○	牛乳, ★鶏肉, ★ウインナー, ★鶏肉, ★鶏卵	精白米, 油, カカオ, ★バター, 上白糖, 薄力粉	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, トマト缶, 人参, セロリ, しょうが	水, 塩, バナナ, カレー粉, チリ パウダー, ウスターソース, トマ トケチャettes, こしょう, 白ウイ ナー, ★鶏がら, ペーキングパウ ダー, 紅茶	609 kcal 17.9 g 1.9 g
29日	お月見献立 里芋ごはん 真だくさんみそ汁 月見団子	○	牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, 削り節, みそ, ★牛乳	精白米, 里芋, 油, 上白糖, ★白ごま, こんにやく, 白玉粉, 上新粉, でん粉	人参, 大根, こぼろ, 長ねぎ, 小松菜, かぼちゃ	水, 塩, みりん, 醤油	622 kcal 21.5 g 2.3 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

エネルギー、たんぱく質、食塩相当量は小学校(中学年)の値です。

9月

新学期が始まりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたり、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐつすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしてください。

生活リズムを取り戻そう！

9/1~9/30
食生活改善
普及運動月間

毎年9月1日~30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしたいですね。

生活習慣病とは...

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 運動不足
- 偏った食事
- 飲酒
- 喫煙
- ストレス

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日々の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

防災の日
9月1日

家庭で備えておきたいもの

水
調理に使う水も含め、1人1日30Lが目安です。

食料品
米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える
災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

食べる
甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

ポリ袋で炊くご飯

どうもるこしやさつまいもを入れてもいいです。

＜材料＞1人分

- ・無洗米 (65g)
- ・水 (120g)
- ・ポリ袋 (3枚)

＜作り方＞

- ①ポリ袋を3重にし、無洗米と水を入れて30分以上寝かす。
- ②1人分の小分けにするのがコツ。沸騰した鍋に皿かざるを沈め、口を結んだ1を入れて15分煮る。
- ③鍋の火を止め、15分放置する。
- ④鍋からポリ袋を取り出し、5分蒸らし完成。

不老長寿を願う重阳の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重阳の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちようどう菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理

