

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	たんばく質 1たんばく質
3 火	チキンカレーライス キヤロットドレッシングサラダ		牛乳, ★鶏肉	精白米, 玄米, 油, ジャガ芋, ★バター, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キヤベツ, 小松菜, もやし, きゅうり, 梨	605 kcal 21.1 g
4 水	たらと野菜の甘酢あんかけ 豆自スープ	牛乳, たら, ★豚肉, ★鶏卵	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉	精白米, めん粉, 油, ジャガ芋, 油, 上白糖, ごま油	しょうが, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, ピーマン, 白菜, 小松菜	639 kcal 27.1 g
5 木	チヤゴチエ丼 中華サラダ ロンタンスープ	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉	牛乳, ★豚肉, 削り節(粉), ★鶏肉, みそ, ★ヨーグルト	精白米, 米茹麦, ごま油, 上白糖, ★白ごま, マヨネーズ(卵なし), 油, 緑豆春雨, 上白糖, ロンタン皮	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, たら, キヤベツ, もやし, きゅうり, 小松菜	533 kcal 20.8 g
6 金	鶏王将 そばめし 鶏ささみサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉	牛乳, わかめごぼんの葉, ししゃも, みそ, 油揚げ	中華麺, 油, 精白米, ★白ごま, ごま油, 上白糖, ★白ごま	にんにく, しょうが, キヤベツ, 人参, きゅうり, もやし, みかん缶, ★黄桃缶, パイン缶	610 kcal 26.8 g
9 月	～直轄の節句献立～ わかめごはん ししゃもの唐揚げ 菊花おひたし	牛乳, 油揚げ	牛乳, ★豚肉, ★ベーコン	精白米, 薄力粉, めん粉, 油, ジャガ芋	しょうが, キヤベツ, 小松菜, もやし, 人参, 菊の花, 長ねぎ	601 kcal 24.7 g
10 火	キムチチヤーマン コンソメスープ 野菜チツパス	牛乳, ★豚肉, ★ベーコン	牛乳, さげ, ★鶏卵, みそ, のり, 豆腐	精白米, 油, ごま油, ジャガ芋, さつま芋, 油	キムチ, 長ねぎ, たら, 人参, 玉ねぎ, セロリ, しょうが, れんこん, かぼちゃ	635 kcal 21.0 g
11 水	～直轄の節句献立～ 雑とぎのこの黄金焼き 磯和え	牛乳, さげ, ★鶏卵, みそ, のり, 豆腐	牛乳, ツナ, ★鶏肉, ツナ, ★ベーコン, ★牛乳, セラチン	精白米, ★バター, 油, オリーブ油, スパゲティ, 上白糖	えのき, しめじ, まいたけ, 小松菜, キヤベツ, もやし, ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	576 kcal 30.0 g
12 木	ツナカレーピラフ スープスバゲツチキ ～直轄の節句献立～ 中華豚ささみ学校考案	牛乳, ★鶏肉, ツナ, ★ベーコン, ★牛乳, セラチン	牛乳, ★鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム, チーズ, ★ウインナー	★黒砂糖食パン, 油, ★バター, 薄力粉, マカロニ, ジャガ芋	人参, 玉ねぎ, マツシユルム, グリンピース, キヤベツ, フロッコリー, しょうが	675 kcal 22.6 g
13 金	黒砂糖パン マカロニグラタン ポトフ	牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, みそ★牛乳	★黒砂糖食パン, 油, ★バター, 薄力粉, マカロニ, ジャガ芋	精白米, 油, 里芋, 上白糖, こんにゃく, 白玉粉, 上新粉, めん粉	人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜, かぼちゃ, ベーコン	687 kcal 27.6 g
17 火	～十五夜献立～ 星芋ごはん 真だくさんみそ汁 月見団子	牛乳, さげ, みそ, 豆腐	精白米, 油, 三温糖, 上白糖, さつま芋	精白米, 油, マカロニ, ★バター, 上白糖, 薄力粉	人参, 大根, しょうが, 長ねぎ, 小松菜, しょうが	563 kcal 20.4 g
18 水	ご飯 さばの味噌だれがけ レモン醤油和え	牛乳, 昆布, 牛肉, 寒天	精白米, 三温糖, こんにゃく, ジャガイモ, 上白糖	しょうが, キヤベツ, もやし, 小松菜, しもじ, 果汁, 人参, 大根, 長ねぎ	白菜, きゅうり, オクラ, みょうが, しそ, 長ねぎ, 人参, ぶどうジュース	592 kcal 23.6 g
19 木	だし いも煮 山ぶどうゼリー	牛乳, 昆布, 牛肉, 寒天	精白米, 油, マカロニ, ★バター, 上白糖, 薄力粉	人参, 大根, しょうが, 長ねぎ, 小松菜, しょうが	人参, 大根, しょうが, 長ねぎ, 小松菜, しょうが	578 kcal 20.8 g
20 金	世界の料理～アメリカ～ ジャソムバラヤ リボンバナスタースープ	牛乳, ★鶏肉, ★ウインナー, ★鶏肉	うどん, 油, ★白ごま, ★白ごま, 三温糖, 精白米, もち米, 上白糖	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, トマト缶, 人参, しょうが	玉ねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, トマト缶, 人参, しょうが	603 kcal 21.3 g
24 火	～紫のお雛様献立～ かき玉うどん ごまあえ きなこおはぎ	牛乳, ★豚肉, 油揚げ, ★鶏卵, きな粉	うどん, 油, ★白ごま, ★白ごま, 三温糖, 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	玉ねぎ, 人参, しめじ, 長ねぎ, キヤベツ, 小松菜, もやし	516 kcal 24.6 g
25 水	さんまのひつまぶし 塩昆布和え	牛乳, さんま, 塩昆布, 豆腐	精白米, めん粉, 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	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	605 kcal 22.8 g
26 木	ピエヌシエパン ビーコンステーキ	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, ジャガ芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, キヤベツ, きゅうり, 小松菜	人参, 玉ねぎ, しょうが, キヤベツ, きゅうり, 小松菜	665 kcal 25.0 g
27 金	世界の料理～タイ～ ガバオライス ゲーンチュートオナー(タイの豆腐スープ)	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, パプリル, 白菜, チンゲンサイ, ★黄桃缶	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, パプリル, 白菜, チンゲンサイ, ★黄桃缶	648 kcal 25.3 g
30 月	～直轄の節句献立～ 赤飯 鶏肉の唐揚げ すまし汁	牛乳, ささげ, ★鶏肉, のり, ★鶏肉, かまぼこ	精白米, もち米, ★黒ごま, 油, めん粉	しょうが, にんにく, 小松菜, 人参, キヤベツ, もやし, 大根, 長ねぎ	しょうが, にんにく, 小松菜, 人参, キヤベツ, もやし, 大根, 長ねぎ	656 kcal 24.5 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、たんばく質、塩分は小学校中学年の値です。



令和6年9月2日
 港区立小中一貫教育校
 お台場学園
 校長 大島 一浩
 栄養士 竿 楓

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、重いもをお供えしたり、重いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、重いもの形のものなど、さまざまです。給食もお月見にちなんだ献立にしました。夜にはきれいなお月様が見えるといいですね。



2024年の十五夜は9月17日です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が稀に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、米や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備蓄することができます。



ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、フエルトトレーツ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

ポリ袋で炊くご飯
 とうもろこしやさつまいもを入れてもおいしいです。

- <材料>1人分
- 無洗米 (65g)
 - 水 (120g)
 - ポリ袋 (3枚)

- <作り方>
- ポリ袋を3重にし、無洗米と水を入れて30分以上浸す。
 - 1人分の小分けにすることがコツ。
 - ポリ袋が直接鍋底に当たらないよう、沸騰した鍋に血かざるを沈めてしき、口を結んだ①を入れて15分煮る。
 - 鍋の火を止め、15分放置する。
 - 鍋からポリ袋を取り出し、5分間蒸らして完成。



不老長寿を願う重陽の節句

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「重陽の節句」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、ちょうど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

