

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 1kgあたり
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	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 たんばく質
4 水	たらと野菜の甘酢あんかけ 豆自炊スーパ	牛乳, たら, ★豚肉, ★鶏卵	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 たんばく質
5 木	チヤゴチエ丼 中華サラダ ロンタンスーパ	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉	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 たんばく質
6 金	鶏ささみサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, ★豚肉, 削り節(粉), ★鶏肉, みそ, ★ヨーグルト	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 たんばく質
9 月	～直轄の節句献立～ わかめごはん ししやもの唐揚げ 菊花おひたし	牛乳, わかめごはんの素, ししやも, みそ, 油揚げ	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 たんばく質
10 火	キムチチヤーマン コンソメスーパ	牛乳, ★豚肉, ★ベーコン	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 たんばく質
11 水	～直轄の節句献立～ 雑とぎのこの黄金焼き 糠和え	牛乳, さば, ★鶏卵, みそ, のり, 豆腐	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 たんばく質
12 木	ツナカレーピラフ スーパスバゲッツナイ ～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	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 たんばく質
13 金	黒砂糖パン マカロニグラタン ポトフ	牛乳, ★鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム, チーズ, ★ウインナー	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 たんばく質
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, ★鶏肉, 油揚げ, みそ★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 たんばく質
18 水	～直轄の節句献立～ ご飯 さばの味噌だれがけ レモンしょう油和え	牛乳, さば, みそ, 豆腐	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 たんばく質
19 木	～直轄の節句献立～ だし いも煮 山ぶどうゼリー	牛乳, 昆布, 牛肉, 寒天	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 たんばく質
20 金	～直轄の節句献立～ 世界の料理～アメリカ～ ジャソムバラヤ リボンバナスタスーパ	牛乳, ★鶏肉, ★ウインナー, ★鶏肉	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 たんばく質
24 火	～直轄の節句献立～ 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	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 たんばく質
25 水	～直轄の節句献立～ さんまのひつまぶし 塩昆布和え	牛乳, さんま, 塩昆布, 豆腐	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 たんばく質
26 木	～直轄の節句献立～ ピエンスシチュー クリーンスラダ	牛乳, ★鶏卵, きな粉, ★鶏肉, いんげん豆, レンズ豆, ★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 たんばく質
27 金	～直轄の節句献立～ ガバオライス ゲーンチュートオナー(タイの豆腐スーパ)	牛乳, ★鶏肉, 高野豆腐, ★鶏肉, 豆腐, ★牛乳, 寒天	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 たんばく質
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	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 たんばく質

※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

<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル×3日以上必要。 	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
---	--	---

ポリ袋で炊くご飯
 ど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>
 ①ポリ袋を3重にし、無洗米と水を入れて30分以上浸す。
 ②1人分の小分けにすることがコツ。
 ③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。
 ④鍋の火を止め、15分放置する。
 ⑤鍋からポリ袋を取り出し、5分間蒸らして完成。

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。

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。

