

# 9月のよていこんだてひょう

港区立白金小学校

日	献立名	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	1人1日 たんぱく質 糖質 食塩相当量	ひとロメモ
4月	チャーシュー麺		豚肉,高野豆腐,赤みそ	中華麺,ごま油,でん粉	もやし,きゅうり,人参,ピーマン,だけのこと,干しいたけ,長ねぎ,しょうが,にんにく,トマト	トウバンジャン,チンメンジャン,コチュジャン,醤油,オイスターソース	595 kcal	チャーシュー麺は中国北部にある山東省生まれの家庭料理です。豚のひき肉を豆味噌や甜麺醬で炒めた具を麺にのせ、食べる時によく混ぜ合わせて食べます。給食では茹で野菜もトッピングして栄養満点のひと品にしています。
	きびなごのカレーあげ		きびなご,ひよこ豆	じゃがいも,でん粉,油		塩,白こしょう,カレー粉	28.3 g	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		21.3 g	
5月	麦入りごはん			精白米,米粒麦		水	576 kcal	長い休みの期間、牛乳をどのくらい飲みましたか?牛乳には成長期の皆さんの骨や歯を丈夫にし、元気に大きくなるのを助けてくれる栄養素がたっぷり含まれています。
	鶏肉のピリ辛焼き		鶏肉,削り節	三温糖,ごま油,ごま,でん粉	しょうが,にんにく	酒,みりん,醤油,一味とうがらし,水	24.9 g	
	和風パリパリ和え			ワタシ,皮,油,三温糖	人参,キャベツ,もやし,しょうが	醤油,酢,塩,黒こしょう	21.4 g	
	みそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		えのき,長ねぎ,水菜,小松菜	水	1.9 g	
6月	夏野菜カレー		ベーコン,鶏肉,鶏がら	精白米,雑穀,油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,長ねぎ,セロリ,なす,かぼちゃ,トマト,ズッキーニ	水,醤油,塩,チャツネ,カレー粉,赤ワイン,中濃ソース,ガラムマサラ,クミン	695 kcal	夏休みに野菜を育てたり、収穫をした人はいませんか?なすやトマトはベランダでも育てられるので来年は挑戦してみるのも楽しいかもしれませんね。給食では夏にとれる野菜や果物をたっぷり使った献立にしました。
	ビーンズサラダ		ひよこ豆,金時豆	油,ごま油,三温糖	枝豆,きゅうり,ホールコーン,キャベツ,玉ねぎ	米酢,塩,黒こしょう,からし(粉),醤油	21.8 g	
	ピーチゼリー		寒天	上白糖	桃ジュース,白桃缶	水,白ワイン,ゼリーカップ	24.0 g	
7月	麦入りごはん			精白米,米粒麦		水	579 kcal	9月9日は五節句のひとつ「重陽(ちようよう)の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊酒を飲んだり、栗ごはんを食べて家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願います。菊には暑さで疲れた身体を元気にするパワーと気持ちを落ち着かせる力があります。
	さばのみそ煮		さば,赤みそ	三温糖	しょうが	酒,醤油,みりん,水	28.8 g	
	菊花あえ		昆布		小松菜,人参,キャベツ,もやし,菊の花	醤油,みりん	20.9 g	
	かきたま汁・くだもの		豆腐,鶏卵,削り節,昆布	でん粉	長ねぎ,えのき,まいたけ,チンゲンサイ,しょうが	水,塩,醤油	2.5 g	
8月	麦ごはん じゃが芋			精白米,米粒麦,じゃがいも		水	695 kcal	ラグビーワールドカップ。10日には日本はチリと対戦します。そこで給食でもチリの料理を紹介いたします。さて、どのような料理でしょうか?お楽しみに。
	ポジョ・アルバード		鶏肉,鶏がら	オリーブ油	玉ねぎ,にんにく,トマト缶,グリーンピース,人参	水,白ワイン,塩,こしょう,オレガノ,クミン,パプリカ	28.1 g	
	カスエラ風ポトフ		鶏肉,いんげん豆,鶏がら	とうもろこし	人参,玉ねぎ,ブロッコリー,かぼちゃ,マッシュルーム,パセリ,しょうが	白ワイン,塩,黒こしょう,ロリエ葉,クミン,水	16.5 g	
	マチョルソ		牛乳	上白糖,小麦粉,コーンスターチ	オレングピール	シナモン,バニラエッセンス,湯,ゼリーカップ	1.4 g	
11月	ツナとトマトのピザ		ツナ,豚(ドライソーセージ),チーズ	無塩コッパン,オリーブ油	ピーマン,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,トマト缶,パセリ,にんにく	トマトケチャップ,塩,黒こしょう,パセリ,オレガノ,タバスコ	558 kcal	長野パルプは巨峰とリザマートというブドウの交配種です。長野パルプの特徴は、何と言っても「種がなく、皮まで食べられる、大粒のブドウ」という点です。シャインマスカットと並ぶ高級なぶどうのひとつです。
	パイザンヌスープ		ベーコン,レンズ豆,鶏がら	マカロニスバグッティ,じゃがいも,油	ズッキーニ,人参,玉ねぎ,ホールコーン,トマト,さやいんげん,にんにく,パセリ,パプリカ,しょうが	塩,黒こしょう,トマトケチャップ,ベイリーフ,水	24.6 g	
	くだもの(ぶどう)				長野パルプ・巨峰		21.7 g	
12月	【商店街コラボ給食】						634 kcal	今回紹介する商店街コラボ給食は六本木の「宗胡」さんの精進料理です。精進料理は動物性の食品をしません。お店では、精進料理にとったぶどうの野菜で作るそうでは、精進料理には野菜のおいしさ、豆の持つ力などをいかす料理人の知恵と工夫が詰まっています。
	舞茸ごはん		鶏卵,塩昆布	精白米,油,小麦粉	まいたけ	水	19.6 g	
	なすの煮おろし			油,油,葱,でん粉	べいなす,ヤングコーン,大根,しょうが	だし汁,醤油,みりん,水,紙グラタン	19.0 g	
13月	具だくさん赤だし味噌汁		油揚げ,赤みそ,白みそ,削り節	こんにゃく	大根,人参,ごぼう,しいたけ,ほうれん草	水	2.5 g	夏休みにピーマンを収穫した人はいませんか?ピーマンは夏の旬の野菜です。チンジャオロースはピーマンをたっぷり使った炒め物です。
	チンジャオロース丼		豚肉,鶏がら	精白米,米粒麦,じゃが芋,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,だけのこと,赤ピーマン,ピーマンソース	水,塩,黒こしょう,醤油,酒,オイスターソース	603 kcal	
	もやしのピリ辛あえ		茎わかめ	白ごま,ごま油	ブラックマッペもやし,人参,きゅうり	醤油,塩,ラー油	27.9 g	
14月	中華風コーンスープ		鶏卵,鶏がら	でん粉,ごま油	クリームコーン,ホールコーン,にら,長ねぎ,きくらげ,しょうが	塩,黒こしょう,醤油,酒,水	15.7 g	「芋煮」は里芋をつかった東北地方の郷土料理です。地域により、豚肉or牛肉、醤油or味噌の違いがあります。秋になると、家族や友達同士で河川敷に集まり芋煮を作って食べる「芋煮会」が開かれます。中でも山形県の「芋煮会」が有名です。
	じゃごごはん		昆布,ちりめんじゃこ,のり,削り節	精白米,ごま		水,酒,塩,醤油,みりん	589 kcal	
	いも煮		牛肉,昆布,削り節	牛脂,里芋,こんにゃく,葱,三温糖	ごぼう,長ねぎ,しめじ,まいたけ	酒,醤油,塩,水	21.8 g	
	いそあえ		のり		小松菜,白菜,人参	醤油	19.8 g	
15月	くだもの(メロン)				メロン		2.5 g	9月16日は「敬老の日」です。元気に長生きできるように、玄米・鮭・たまご・乳製品・さつまいも・野菜たっぷりみそ汁・そして、桃の代わりに和名すもも「プラム」を使った献立です。
	玄米入りごはん			精白米,玄米		水	675 kcal	
	鮭とたまごのグリル焼き		鶏卵,さけ,牛乳,チーズ,鶏がら	油,バター,薄力粉,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,パセリ	塩,白こしょう,ベイリーフ,水,紙グラタン	27.4 g	
	さつまいもの甘煮		削り節	さつまいも,上白糖,水あめ		水,醤油	19.7 g	
19月	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,削り節,昆布		大根,人参,えのき,長ねぎ,小松菜		2.3 g	9月1日は「防災の日」でした。日頃からいろいろと備えておくことが大切です。非常食として役立つ食材に日持ちの良いパスタや日本に古くから伝わる乾物があります。ローリングストックの一品として活用しましょう。
	くだもの(プラム)				プラム		2.3 g	
	スパゲティナポリタン		ウインナー,ベーコン,チーズ	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,セロリ,しょうが,にんにく,パセリ	塩,白ワイン,パセリ,黒こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース,タバスコ	696 kcal	
20月	切り干し大根と海藻のサラダ		じゃこ,わかめ	油,ごま油,ごま油	大根,きゅうり,ホールコーン,長ねぎ,しょうが,かぼちゃ	醤油,酢,塩,黒こしょう,塩	24.3 g	「秋分の日」をお中日として前後3日間を「お彼岸」と言います。お墓参りや仏さまにおはぎをお供えして先祖を敬います。給食では、おはぎの名前の由来にもなった「萩」をイメージした「萩ごはん」を作ります。
	ヨーグルトパンケーキ		鶏卵,ヨーグルト	薄力粉,上白糖,油	パイン缶	ベーキングパウダー,ラム酒	29.6 g	
	萩ごはん		昆布,小豆	精白米,もち米	枝豆,とうもろこし	水,酒,塩	582 kcal	
	魚の甘酢炒め		もうか鮫	でん粉,油,三温糖	しょうが,人参,玉ねぎ,だけのこと,赤ピーマン,赤ピーマン,干しいたけ,パイン缶	醤油,清酒,トマトケチャップ	22.2 g	
21月	なめこ汁		わかめ,赤みそ,八丁みそ,削り節,昆布	里芋	なめこ	戻し汁,水	16.0 g	「秋分の日」をお中日として前後3日間を「お彼岸」と言います。お墓参りや仏さまにおはぎをお供えして先祖を敬います。給食では、おはぎの名前の由来にもなった「萩」をイメージした「萩ごはん」を作ります。
	くだもの(ぶどう)				高尾		2.1 g	
	ごはん			精白米		水	599 kcal	
22月	鯛のかば焼き		いわし	でん粉,油,三温糖	しょうが	酒,醤油,みりん,水,とうがらし	23.1 g	「開口笑」は中国生まれの揚げ菓子です。油で揚げた時「口を開いて笑っているように見える」ことから、縁起の良いお菓子とされています。きちんと割れるように仕上げるためには、生地混ぜ方がポイントです。
	浅漬け		昆布		きゅうり,キャベツ,人参,みょうが,しそ,しょうが	塩,薄口醤油,酢	18.1 g	
	いなか汁		鶏肉,白みそ,赤みそ,煮干し	さつまいも,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,しめじ	水	2.2 g	
	麦入りごはん			精白米,押麦		水	690 kcal	
25月	麻婆茄子		豚肉,高野豆腐,赤みそ	油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,だけのこと,干しいたけ,なす	トウバンジャン,醤油,酒,コチュジャン,水	25.4 g	今週は港区の連合運動会があります。白金小学校からも6年生が出場します。そこで給食室でも筋肉の材料としてお勧めの鶏肉を使ったカツと免疫力を高めるのに役立つ卵を使ったスープを作って応援します。
	たまごスープ		鶏卵,わかめ,削り節	でん粉	長ねぎ,えのき,チンゲンサイ	水,塩,醤油	26.2 g	
	開口笑		こしあん	白玉粉,ごま油		水,アルミカップ	2.8 g	
	セサミパン			セサミパン			653 kcal	
26月	チキンカツ		鶏肉,鶏卵	薄力粉,パン粉,パン粉,油	パセリ	酒,黒こしょう,中濃ソース,赤ワイン	28.6 g	梨には「和梨」「洋梨」「中国梨」があります。さらに「和梨」は皮が赤みがかった「赤梨」と薄い黄緑色をした「青梨」に分かれます。50種類以上の種類がある梨ですが、さて、給食には何が届くでしょうか。お楽しみに。
	グリーンサラダ			油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ,にんにく	りんご酢,塩,白こしょう	29.8 g	
	洋卵スープ		鶏がら,鶏卵,チーズ	パン粉,三温糖	クリームコーン,ホールコーン,しょうが,小松菜,人参,玉ねぎ	塩,黒こしょう,醤油,白ワイン,ベイリーフ,水	2.9 g	
	くだもの(ぶどう)				巨峰		2.9 g	
27月	磯ごはん		ちりめんじゃこ,わかめ	精白米,押麦,油,ごま	人参	水,酒,醤油,みりん	647 kcal	梨には「和梨」「洋梨」「中国梨」があります。さらに「和梨」は皮が赤みがかった「赤梨」と薄い黄緑色をした「青梨」に分かれます。50種類以上の種類がある梨ですが、さて、給食には何が届くでしょうか。お楽しみに。
	塩肉じゃが		豚肉,高野豆腐	じゃが芋,こんにゃく,油,三温糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ,サヤエンドウ	みりん,塩,醤油,酒,水,かつおだし	30.1 g	
	炒合菜		えび	油,ごま油,ピーマン,でん粉	にんにく,しょうが,人参,キャベツ,ブラックマッペもやし,にら	醤油,塩,白こしょう	18.1 g	
	くだもの(梨)				梨		1.9 g	
28月	ごはん			精白米		水	623 kcal	給食では国産の野菜や果物をできるだけ選んで使っています。バナナも沖縄県産のものをお願いしていましたが、8月に長く居座った台風の影響で収穫ができなくなりました。そのため、今回はなんと!?岡山県産のバナナを分けていただくことになりました。
	いかのチリソース		いか	でん粉,油,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,赤ピーマン,パセリ	トマトケチャップ,酒,トウバンジャン,パプリカ,チリパウダー	26.0 g	
	もやしとわかめのごま醤油		茎わかめ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,小松菜,人参	塩,醤油,酢,からし(粉)	21.7 g	
	五目スープ		豚肉,豆腐,うすら卵,鶏がら	ごま油	しょうが,人参,長ねぎ,白菜,干しいたけ	醤油,酒,塩,黒こしょう,水	3.1 g	
29月	くだもの(国産バナナ)				バナナ		2.0 g	10月1日は「都民の日」です。そこで給食では東京都の郷土料理である「深川めし」と東京の海でとれるカツオを使った献立です。和え物の「小松菜」も東京でとれたものです。
	里いもごはん		油揚げ,削り節,昆布	精白米,里芋		水,塩,醤油,酒	564 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり,鶏卵	薄力粉,油		水	23.1 g	
	もやしのごま醤油和		わかめ,ツナ	ごま,白ごま,ごま油,油	ブラックマッペもやし,人参,小松菜,長ねぎ,しょうが	塩,醤油	20.5 g	
29月	お月見団子汁		削り節,鶏肉,かまぼこ	白玉粉	かぼちゃ,人参,小松菜,白菜,大根,長ねぎ	水,醤油,酒,塩	2.5 g	旧暦の9月15日は「十五夜」です。今年は9月29日です。「中秋の名月」とも呼ばれています。作物の収穫を祝って里芋をお供えする地域もあり「芋名月」とも呼ばれます。お月見の時に飾るススキにも意味があります。さて、問題です。ススキは何のために飾るのでしょうか。
	くだもの(ぶどう)				巨峰		2.5 g	
	深川飯		赤みそ,あさりのり	精白米,押麦,三温糖	人参,ごぼう,しょうが,長ねぎ,小松菜	水,酒,醤油,とうがらし	587 kcal	
	カツオのかりんあげ		かつお	でん粉,油	しょうが	醤油,酒	28.2 g	
29月	あえもの			ごま油,三温糖,ごま	小松菜,キャベツ,ブラックマッペもやし,人参	醤油,塩,とうがらし	17.2 g	和え物の「小松菜」も東京でとれたものです。
	くだもの(りんご)				シナノドルチェ		2.0 g	

\*食分量調達の都合によりこんだてをへんこうすることがあります。