



9月 給食献立表



令和6年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園 赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
<p>始業式</p> <p>2学期</p>	<p>ドライカレー</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>つぶつぶみかんゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>サクサクメロンパン</p> <p>チリコンカン</p> <p>野菜ソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>北海道産秋さけのホイル焼き</p> <p>冬瓜のすいとん</p> <p>牛乳</p>	<p>じゃこ麦ご飯</p> <p>レバニラいため</p> <p>中華風卵スープ</p> <p>牛乳</p>
	<p>2学期の給食が始まりました。2学期は給食が75回あります。たくさん食べてください。</p> <p>ドライカレーは豚肉、みじん切りにした大豆、たまねぎを炒め、カレー粉、ソース、ケチャップで味つけします。</p>	<p>サクサクメロンパンは給食室で作ったクッキー生地をパンにぬり、オーブンで焼いてサクサク食感のメロンパンに仕上げます。</p> <p>チリコンカンはアメリカ、テキサス州を代表する料理です。ケチャップとチリパウダーで味つけをします。</p>	<p>北海道産秋さけとじゃがいも、たまねぎ、ぶなしめじ、コーンをホイルに包んで蒸し焼きにします。</p> <p>冬瓜はきゅうりやかぼちゃなどのウリ科の野菜です。旬は7～9月ですが、冬まで保存できるため、漢字では冬瓜と書きます。</p>	<p>レバニラいためは豚肉のレバーに下味をつけた後、油であげたものと野菜をいためて甘辛く味つけします。</p> <p>レバーには成長期に必要なたんぱく質やビタミン、鉄が多くふくまれている食材です。</p>
9日	10日	11日	12日	13日
<p>ご飯</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>菊としんじょのすまし汁</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ご飯</p> <p>チキン南蛮</p> <p>冷や汁</p> <p>きゅうりともやしのピリ辛漬け</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>肉豆腐</p> <p>野菜のからしあえ</p> <p>のりの佃煮</p> <p>牛乳</p>	<p>とりごぼうご飯</p> <p>卵焼き</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>トックスープ</p> <p>梨(長野県産幸水)</p> <p>牛乳</p>
<p>重陽の節句</p> <p>重陽の節句の行事食です。重陽は五節句のひとつで菊の節句とも呼ばれています。給食ではすまし汁に菊の花を入れます。</p>	<p>郷土料理 宮崎県</p> <p>宮崎県の郷土料理給食です。冷や汁は宮崎県の農家の昼ご飯として誕生した料理です。給食では麦みそを使ってみそ汁を作り、冷やして作ります。</p>	<p>のりの佃煮はのりとあさりを出汁、醤油、砂糖、みりんを煮こんで作ります。</p> <p>佃煮は江戸時代に現在の中央区佃島に住んでいた漁師が魚や貝を保存するために作ったのが始まりです。</p>	<p>とりごぼうご飯は素あげして甘じょっぱく味つけたごぼうと出汁で煮込んだとり肉、野菜をご飯に混ぜて作ります。</p>	<p>チーズタッカルビは韓国の料理です。「タッ」はとり、「カルビ」はあばら骨を意味しています。とり肉と野菜をコチュジャン、しょうゆで味つけします。</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<p>敬老の日</p> <p>五目おこわ</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>かきたま汁</p> <p>お月見団子</p> <p>牛乳</p>	<p>十五夜</p> <p>十五夜</p>	<p>ナポリタンスパゲッティ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>チーズケーキ</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>赤魚のてりやき</p> <p>ひじき煮</p> <p>沢煮わん</p> <p>おはぎ</p> <p>牛乳</p>	<p>ガーリックライス</p> <p>特製スペアリブ</p> <p>カルナバルオリジナル</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>ジョア</p>
<p>敬老の日の行事食給食です。お月見団子は黄色と白色、2種類の団子を作ります。十五夜は芋名月とも呼ばれ、さといもが食べられてきました。五目おこわにさといもが入っています。</p>	<p>今月の誕生日給食はチーズケーキです。クリームチーズとバター、卵、小麦粉、生クリームで生地を作ります。</p> <p>ナポリタンは日本で誕生した料理です。</p>	<p>お彼岸の行事食給食です。秋分の日を中日に前後3日間をお彼岸と言います。秋のお彼岸にはおはぎ、春のお彼岸にはぼたもちを食べる文化があります。</p>	<p>商店街コラボ給食です。港区芝にあるカルナバルというお店のメニューが給食として登場します。スペアリブは豚肉を特製のタレで煮こんで作ります。</p>	
23日	24日	25日	26日	27日
<p>秋分の日</p> <p>ビビンバ</p> <p>チャプチェ</p> <p>ブルーベリージャムヨーグルト</p> <p>牛乳</p>	<p>世界の料理 フランス</p> <p>パリオリンピック、パラリンピックにあわせてフランスの料理給食です。</p> <p>キッシュはフランス、アルザス地方の郷土料理です。パイ生地と卵液とベーコン、野菜をあわせてオープンで焼いて作ります。</p>	<p>ガーリックトースト</p> <p>キッシュ</p> <p>ニース風サラダ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>エビクリームライス</p> <p>ハニーサラダ</p> <p>梨(長野県産南水)</p> <p>牛乳</p>	<p>二色そばろ丼</p> <p>いかの松かさ焼き</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p>
<p>チャプチェは春雨と豚肉、野菜を炒めて作る韓国の料理です。</p> <p>ブルーベリージャムは給食室で手作りします。ヨーグルトには骨の成長に必要なカルシウムが多くふくまれています。</p>	<p>パリオリンピック、パラリンピックにあわせてフランスの料理給食です。</p> <p>キッシュはフランス、アルザス地方の郷土料理です。パイ生地と卵液とベーコン、野菜をあわせてオープンで焼いて作ります。</p>	<p>エビクリームライスは東京都足立区の学校給食で誕生した料理です。</p> <p>梨は9月から10月にかけて旬を迎える果物です。</p>	<p>二色そばろ丼はとりひき肉と卵の二色のそばろです。</p> <p>松かさ焼きは表面に切れ目を入れて焼く料理方法です。いかがるんと丸まって、松かさ(松ぼっくり)のようになるため、松かさ焼きと呼ばれています。</p>	
30日	<p>【重陽の節句】</p> <p>9月9日は重陽の節句です。五節句のひとつで、江戸時代からハレの日として、普段とは違う食事が食べられてきました。菊の花や栗を食べる文化があります。</p> <p>重陽の節句は五節句の中でも一桁で最も大きい奇数の数が重なる日のため、縁起が良い日と考えられています。</p>		<p>【十五夜】</p> <p>今年の十五夜は9月17日です。旧暦の8月15日に見ることが出来る満月を中秋の名月、十五夜と呼び、平安時代から楽しまれてきました。</p> <p>米の収穫時期であることから来年の豊作を願い、米で団子を作り、お供えする文化があります。</p> <p>給食では2色の団子を作り、みたらしをあえます。</p>	
<p>【9月平均摂取平均栄養素量(4年生)】</p> <p>エネルギー:641kcal たんぱく質:25.5g</p>		<p>給食目標:決められた時間で食べよう</p> <p>給食の時間に食べきるために給食の準備を早くするようにしましょう。</p> <p>食べる時は時間を意識して食べましょう。</p>		