



9月 給食献立表



令和7年

港区立小中一貫教育校 赤坂学園 赤坂小学校

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日
2学期 始業式	ドライカレー パリパリサラダ 冷凍みかん 牛乳	セルフフィッシュバーガー かぼちゃポタージュ コーンサラダ 牛乳	ごはん のりの佃煮 ツナ入り卵焼き けんちん汁 小松菜のおひたし 牛乳	プルコギ丼 わかめサラダ カルピスゼリー 牛乳
	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。 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。	かぼちゃは夏が旬の食材です。夏に収穫をして、冬まで保存できるため、冬場の貴重な野菜として重宝されてきました。 フィッシュバーガーはたらにパン粉をつけて、油にあげたものをパンにはさんでフィッシュバーガーにします。	佃煮は東京都中央区の佃島で誕生した料理のため、佃煮と呼ばれています。 東京湾では昔、のりの養殖が行われていましたが、埋め立てが進み、現在は行われていません。 小松菜は東京都産のものを使用します。	プルコギは韓国で誕生した料理です。プルは火、コギは肉を意味しています。 豚肉と野菜をいため、コチュジャン、しょうゆで味つけします。 コチュジャンは韓国で誕生した発酵調味料で甘辛い味が特徴です。
8日	9日	10日	11日	12日
三色そばろ丼 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	【行事食：重陽の節句】 ご飯 さばのみそ焼き 菊花汁 切り干し大根の煮もの 牛乳	【世界陸上 応援給食：ハンガリーの料理】 りんごジャムトースト グヤーージュ パプリカサラダ 牛乳	【世界陸上 応援給食：中国の料理】 麦ご飯 チンジャオロース 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳	【世界陸上 応援給食：日本の料理】 ご飯 牛鍋風煮込み 野菜のからしあえ きなこ黒蜜だんご 牛乳
冬瓜は夏が旬の野菜です。ウリ科の植物で、漢字では冬に瓜と書きます。これは冬まで保存できる瓜のためだといわれています。	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。	9月13日に開幕する世界陸上にあわせて、世界陸上 応援給食を3日間実施します。 第一弾は前回の開催地であったハンガリーの料理給食です。	世界陸上 応援給食 第二弾は次回の開催地である中国の料理です。 チンジャオロースは細切りにしたピーマンと豚肉をいためて作る料理です。	世界陸上 応援給食 第三弾は開催国日本の料理です。 牛鍋は文明開化を象徴する料理で、明治時代に誕生しました。
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日	【誕生日給食】 ソース焼きそば 卵スープ 紅はるかを使ったスイートポテト 牛乳	エビクリームライス バジルドレッシングサラダ 青森県産つがる(特別栽培農産物) 牛乳	【郷土料理給食：高知県】 カツオめし 土佐煮 野菜のゆずかあえ 芋けんぴ 牛乳	ご飯 秋鮭のてりやき 北海道みそを使ったみそ汁 青のり大豆 牛乳
	今月の誕生日給食はスイートポテトです。 スイートポテトは紅はるかという品種のさつまいもを使用して作ります。 紅はるかはねっとりとした甘さが特徴です。	つがるはりんごの品種のひとつで、甘みが強く、酸味が弱いのが特徴です。 りんごは品種によって収穫の時期が異なります。つがるは収穫の時期が早い品種です。	カツオは春と秋、旬が2回あります。秋にとれるカツオは戻りカツオと呼ばれ、脂がのっているのが特徴です。 芋けんぴは高知県の郷土料理のひとつです。	秋鮭は北海道でとれたものを使用します。 赤坂学園の給食のみそ汁は献立や実の種類によって使用するみそや出汁を変えています。 今回は北海道みそを使用します。
22日	23日	24日	25日	26日
【行事食：お彼岸】 豚汁うどん ごま酢あえ おはぎ食べ比べ(あんこ・きなこ) 牛乳	秋分の日	麦ご飯 魚と野菜の黒酢あえ 野菜のピリ辛漬け 長野県産幸水(特別栽培農産物) 牛乳	【赤坂ベーカーリー】 手作りウインナーパン クラムチャウダー 野菜ソテー 牛乳	鶏ごぼうご飯 ししゃものいそべあげ かきたま汁 和歌山県産柿(特別栽培農産物) 牛乳
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。		幸水は和梨の品種のひとつです。甘味が強く、果汁が多いのが特徴です。 和梨もりんごと同じく品種によって収穫する時期が異なります。幸水は収穫時期が早い品種です。	赤坂学園では月に1回程度、パンを小麦粉から手作りしています。今月は、給食室で手こねしたパン生地をウインナーをのせて巻いた後、焼いて作ったウインナーパンです。 小麦粉は北海道産「春よ恋」を使っています。	柿は和歌山県で栽培された中谷という品種です。中谷は収穫時期が早い品種です。 柿の生産量は都道府県別で見ると和歌山県が第一位です。
29日	30日			
【食べ比べ給食】 ミートソーススパゲティ 食べ比べフライドポテト オニオンスープ 牛乳	【東京都食材給食】 ご飯 東京都産めだいの煮つけ 東京都産小松菜のみそ汁 じゃがいものきんぴら 牛乳	【特別栽培農産物】 港区の給食では農薬や化学肥料の使用を通常の半分に抑え特別栽培農産物を使用しています。 特別栽培は環境にいい栽培方法です。 今月は米とりんご、和梨、柿を使用します。	【重陽の節句】 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。 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した。	
フライドポテト食べ比べは「インカのめざめ」と「シャドークイーン」という2種類のじゃがいもを使って作ります。じゃがいもも果物と同じく品種によって味や形、色が違います。 食べながら違いを探してみましょう。	10月1日の都民の日にあわせて、東京都の食材を使った献立にしました。 めだいは東京都の鳥、八丈島の海でとれたものを使用します。 小松菜は江戸川区産のものを使用します。		【おはぎとぼたもち】 秋のお彼岸はおはぎ、春のお彼岸はぼたもちを食べる習慣があります。おはぎがつぶあん、ぼたもちはこしあんが一般的です。	
【9月平均摂取栄養素等量(4年生)】 エネルギー:652kcal たんぱく質:27.2g		給食目標:給食の準備を早くしよう 4時間目が終わってから、いただきますまで何分かかっていますか？ クラス全員が協力して給食の準備をしましょう。給食当番をする時は1回でお皿に盛り付けるようにしましょう。		