

9月 給食献立表

令和8年

港区立小中一貫教育校 赤坂学園 赤坂小学校(東校舎)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1日	2日	3日	4日
9月の給食目標 「給食の準備を早くしよう」 4 時間目が終わってから、食へ始める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回でお皿に盛るようにすることで早く配膳することができます。	ドライカレー パリパリサラダ 冷凍みかん 牛乳	フレンチトースト ABCスープ にんじんツナサラダ 牛乳	【旬の食材を味わおう給食】 プルコギ丼 わかめじゃこサラダ 梨(幸水) 牛乳	【郷土料理給食：高知県】 かつおめし 土佐煮 野菜のゆずかえ 牛乳
2学期の給食が始まりました。2学期は給食が74回あります。 成長期は日々、体が大きくなっているのので体を動かしたり、作ったりするための栄養素の量も多くなります。 少しずつ食べる量を増やしていきましょう。	フレンチトーストは食パンを牛乳、卵、砂糖で作った液にひたして、オーブンで焼いて作ります。 フレンチトーストはアメリカで誕生した料理です。 ツナはマグロやカツオから作られています。 体を作るもととなるたんぱく質が多く含まれています。	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。 幸水は甘みが強く、酸味が少ない種類です。	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、脂ののっているのが特徴です。高知県では一本釣りという漁法でおいしいカツオを釣り上げており、消費量は全国1位です。 土佐煮は具材をかつお節からとった出汁と醤油で煮込み、かつお節をかける料理です。	
7日	8日	9日	10日	11日
【食比べ給食】 他人丼 けんちん汁 ぶどう食比べ (巨峰・シャインマスカット) 牛乳	【給食委員会献立】 仙台みそを使ったみそラーメン パンチビーンズ 手作りずんだもち 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	【東京都の料理給食】 ご飯 レバポテあげ こまつなのみそ汁 のりのつくだ煮 牛乳	【東京都の料理給食】 ご飯 高野豆腐のうま煮 大学いも 牛乳
ぶどうの食比べ給食です。「巨峰」と「シャインマスカット」の食比べです。 巨峰は甘味と粒が大きさのが特徴です。シャインマスカットは皮ごと食べられるマスカット系のぶどうです。	ずんだもちは宮城県の郷土料理です。えだめをすりつぶして、砂糖とまぜて作ったあんをずんだといいます。 えだめは給食委員会がさやむきをしたものを使用します。	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。	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。	大学いもは大正時代に東京都で誕生した料理です。 東京大学の付近で販売していたから、大学生が好んで食べていたからなど名前の由来は様々あります。
14日	15日	16日	17日	18日
【旬の食材を味わおう給食】 鮭茶漬け 筑前煮 こまつなのおひたし 梨(二十世紀) 牛乳	【世界の料理給食：カンボジア】 バーサ・サイモアン チョイサムスープ オニオンドレッシングサラダ 牛乳	【赤坂ベーカリー給食】 手作りチョコレートパン シーフードシチュー 野菜ソテーカレー味 牛乳	【行事食：お彼岸】 豚汁うどん 野菜のごま酢あえ おはぎ 牛乳	【郷土料理給食：愛知県】 ご飯 みそカツ すまし汁 ゆでキャバツ 牛乳
筑前煮は福岡県の郷土料理です。がめ煮とも呼ばれており、正月やお祝いの時に食べられてきました。 梨は二十世紀という種類です。甘味と酸味のバランスがよく、水分が多いのが特徴です。	カンボジア大使館は赤坂にあります。そのことにちなんでカンボジアの料理を給食にしました。 バーサ・サイモアンはとり肉を甘辛く味つけし、焼いたものをご飯と一緒に食べる料理です。 チョイサムスープは豚骨ベースの青菜が入ったカンボジアのスープ料理です。	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、給食室で手ごねしたパン生地にはココアとチョコチップを混ぜ込んで作るチョコレートパンです。 小麦粉は北海道産「春よ恋」を使っています。	1日早いですが、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。	9月19日からアジア競技大会が愛知県で開催されます。開催にちなんで愛知県の郷土料理給食にしました。愛知県では豆みそで作ったみそダレを揚げ物にかける文化があります。 みそカツもそのひとつです。
22日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	【誕生日給食】 ソース焼きそば 卵スープ 手作りスイートポテト 牛乳	【行事食：十五夜】 十五夜炊き込みご飯 ししゃもの米粉あげ かきたま汁 お月見団子 牛乳
			今月の誕生日給食はスイートポテトです。 スイートポテトは日本で誕生した洋菓子です。さつまいもと砂糖、卵、バターを混ぜて作ったのが始まりといわれています。 さつまいもは鹿児島県です。鹿児島県ではさつまいもが多く栽培されています。	十五夜の日には米などの農作物の収穫時期であることから豊作を願い、米で作った団子を食べる文化が昔からあります。 十五夜は芋名月とも呼ばれ、さといもも食べられてきました。炊き込みご飯にさといもが入っています。
28日	29日	30日		
【東京都食材を味わおう給食】 トウキョウXを使った塩豚丼 とうふのみそ汁 東京都産ブルーベリージャム入り ヨーグルト 牛乳	【東京都食材を味わおう給食】 ご飯 八丈島産キメジの竜田揚げ ちゃんこ汁 野菜のからしあえ 牛乳	【東京都食材を味わおう給食】 明日葉パン マカロニグラタン バジルドレッシングサラダ 東京牛乳	【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。	
トウキョウXは東京都で開発、生産されているブランド豚肉です。 やわらかく、うま味、甘味が強いのが特徴です。 ジャムは東京都産のブルーベリーを使って給食室で作ります。	八丈島は東京都に位置する島のひとつで周辺の海で漁業が行われています。マグロやキンメダイ、ムロアジ、トビウオなどの魚が漁獲されています。この日のキメジマグロは八丈島でとれたものを使用します。	明日葉パンは東京都の島、八丈島でとれた明日葉を生地に混ぜて作ったパンです。 東京牛乳は東京都多摩地域で生産された生乳を使って作った牛乳です。	【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。おはぎがつがあん、ぼたもちはこしあんで作るのが一般的です。	
【9月平均摂取栄養素等量(4年生)】 エネルギー：649kcal たんぱく質：27.0g		【東京都食材を味わおう給食】 10月1日の都民の日にあわせて、東京都で作られている食材を使った給食を提供します。 東京都でも様々な食材が作られています。味わっていただきます！		