



9月 給食献立表



令和8年度

港区立小中一貫教育校 赤坂学園 西校舎

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日(小B時程・中45分)	木曜日 3日(小B時程・中45分)	金曜日 4日
<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。	テキンカレーライス カラフルサラダ 冷凍みかん 牛乳 	フレンチトースト チリコンカン 野菜のマリネサラダ 牛乳 	親子丼 けんちん汁 ぶどう食べ比べ (巨峰・シャインマスカット) 牛乳 	かつお飯 じゃがいもの土佐煮 野菜のゆず香あえ 牛乳 
	2学期の給食が始まりました。2学期は、小学校が74回、中学校が73回あります。たくさん食べてください。 冷凍みかんは、1956年の夏に東海道本線小田原駅で初めて発売されました。	チリコンカンは、ひき肉と玉ねぎ、トマト、豆などを煮て、チリパウダーなどの香辛料や調味料を加えて煮込んだ料理です。もともとは、メキシコ料理ですが、メキシコの国境にあるアメリカのテキサス州の郷土料理として親しまれてきました。	ぶどうの食べ比べ給食です。「巨峰」と「シャインマスカット」になります。巨峰は甘味と粒が大きいのが特徴です。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。	かつおは春と秋、旬が2回あります。秋にとれるかつおは戻りがつおと呼ばれ、脂ののっているのが特徴です。 土佐煮は、高知県(旧土佐)の名産であるかつお節を使い、醤油ベースの煮汁で煮込む煮物の一種です。
7日(小B時程)	8日	9日(小B時程)	10日	11日
ひじきご飯 イカの松かさ焼き 貝だくさんみそ汁 牛乳 	【小学校給食委員会献立】 仙お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 さばのみそ煮 切干大根の煮物 菊花汁 牛乳 	ブルコギ丼 中華風コーンスープ 特別栽培農産物:りんご 牛乳 	三色そばろご飯 沢煮わん 特別栽培農産物:梨 牛乳 
松かさ焼きのイカは、ムラサキイカという種類です。大型で肉厚のため、さまざまなイカの加工品原料として取扱われています。加熱しても身が固くならないのが特徴です。	ずんだもちとは、宮城県の郷土料理です。えだまめをすりつぶして、砂糖と混ぜて作ったあんをずんだといひます。えだまめは給食委員会がさわむきをしたものを使います。	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いれます。	ブルコギは韓国で誕生した料理です。ブルは「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、しょうゆで味付けします。コチュジャンは韓国で誕生した発酵調味料で甘い味が特徴です。	そばろは、鶏肉、魚肉、ひき肉などを細かくほぐして炒め、しょうゆ、砂糖、みりん、酒などで味付けした日本の家庭料理です。 8月から10月頃にかけて旬をむかえる梨は、豊富な果汁と食感、爽やかな甘さが魅力です。
14日(小B時程)	15日	16日(小B時程)	17日	18日
ご飯 鮭のみそチーズ焼き じゃがいもの金平 豚汁 牛乳 	【赤坂ベーカーリー】 手作りチョコレートパン シーフードクリームシチュー 野菜ソーダカレー味 牛乳 	【アジア大会応援給食:中国】 マーボー豆腐丼 わかめたまごスープ 杏仁豆腐 牛乳 	【アジア大会応援給食:カンボジア】 バイー・サイモアン カンボジア風春雨サラダ チョイスムスープ 牛乳 	【アジア大会応援給食:愛知県】 ご飯 みそカツ キャベツときゅうりの塩昆布和え なめこの赤だし 牛乳 
細切りにした食材を醤油や砂糖、みりんなどで甘辛く炒めた料理のことです。 金平という名前は、江戸時代に流行した人形浄瑠璃「金平」という物語に由来するとされています。	赤坂学園では月に1回程、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ココア生地チョコレートチップを入れて焼いた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。	9月19日～10月4日まで、愛知県名古屋市を中心に第20回アジア競技大会が開催されます。日本での開催は32年ぶり、3回目の開催になります。アジア大会応援給食を3日間実施します。第一弾は、前回の開催地の中国料理になります。	アジア大会応援給食第二弾は、東南アジアのカンボジアの料理です。カンボジアにはアンコールワットという世界遺産があります。 バイー・サイモアンは、甘辛く焼いた鶏肉をご飯にのせた料理です。カンボジア大使館は来店しています。	アジア大会応援給食 第三弾は前催地である愛知県の郷土料理です。 愛知県で生産される八丁みそは、塩分が高く長期熟成させることで濃厚な味を持ち、みそカツの味の決め手となっています。
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	【行事食:お彼岸】 豚汁うどん 野菜のごま酢和え 手作りおはぎ 牛乳 	【行事食:十五夜】 十五夜炊き込みご飯 しいやものいそあげ かきたま汁 お月見団子 牛乳 
お彼岸の行事食給食です。秋分の日を中日として前後三日間をお彼岸といひます。 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。	十五夜の行事食です。昔の暦の8月15日に見える月は「中秋の名月」と呼ばれ、月見が楽しまれてきました。 十五夜が米の収穫の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あります。			
28日(小B時程・中45分)	29日(8年生給食なし)	30日(小B時程)		
【東京都食材を味わおう給食】 ねぎ塩豚丼 みそ汁 手作り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 八丈島産きめじまぐろの竜田揚げ 小松菜のおひたし ちゃんこ汁 牛乳 	【誕生日給食】 五目あんかけ焼きそば きゅうりのピリ辛漬け 手作りスイートポテト 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。菊の花や葉を食べる文化があります。 【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。おはぎがつつあん、ぼたもちはこしあんが一般的です。	
10月1日の郡民の日にあわせて、東京都の食材を使った献立にしました。 ジャムは、八王子で栽培されたブルーベリーを使って給食室で作ります。	10月1日の郡民の日にあわせて、東京都の食材を使った献立にしました。 きめじまぐろは、東京都の八丈島の海でとれたものを使用します。小松菜は東京都産の野菜です。	今回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ひられています。		
【9月平均摂取栄養素等量(高学年)】 エネルギー:767kcal たんぱく質:33.6g 【9月平均摂取栄養素等量(中学生)】 エネルギー:807kcal たんぱく質:35.4g		<お知らせ> 9月より西校舎ランチルームで交流給食を実施します。 交流予定日は献立表に記載しています。行事等の都合により、日程が変更になる場合があります。予めご了承ください。		赤坂学園ホームページ 給食ブログ 