



9月献立表



2022年 9月

中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	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杯 - たんぱく質 脂質
1 木	○		大豆入りドライカレー	大豆 豚挽き肉	米 大麦 バター 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ビーマン トマトピューレ	水 カレー粉 ターメリック 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	786 kcal
			いか入りフレンチサラダ	いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ワイン 酢 塩 こしょう	14.2 %
			冷凍みかん			冷凍みかん		24.5 %
2 金	○		ご飯		米		酒 水	754 kcal
			山海揚げ	たら いわしすり身 海老 大豆 昆布 チーズ	でん粉 油	人参 ねぎ 生姜	塩	16.7 %
			もやしと青菜のお浸し	かつお節		もやし 小松菜	醤油 酒	24.0 %
			沢庵と胡瓜の胡麻炒め		ごま油 ごま	沢庵 きゅうり	醤油 みりん	
			味噌汁	だし削り節 味噌	じゃがいも	人参 キャベツ ねぎ	水	
5 月	○		黒砂糖コッパン		黒砂糖パン			770 kcal
			ポテトグラタン	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ワイン 塩 こしょう 水	15.3 %
			コールスローサラダ		油	キャベツ 人参	酢 塩 こしょう	32.5 %
			野菜スープ			緑豆もやし 玉ねぎ セロリー 小松菜 人参	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	
6 火	○		じゃこ入りご飯	ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま		水 酒	867 kcal
			珍珠丸子	豚挽き肉	パン粉 でん粉 もち米	生姜 椎茸 玉ねぎ	塩 醤油 酒	15.6 %
			きゅうりと大根のピリ辛		ごま油 砂糖	大根 きゅうり	塩 酢 ラー油 一味唐辛子 醤油	24.7 %
			中華スープ	だし削り節 豆腐	ごま油	生姜 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ	水 醤油 塩 こしょう	
7 水	○		ご飯		米		酒 水	831 kcal
			高野豆腐入り親子煮	鶏肉 高野豆腐 卵	砂糖	人参 玉ねぎ 筍 いら	水 みりん 醤油 酒	16.6 %
			野菜の味噌ドレッシングかけ	味噌	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 醤油	29.4 %
			すまし汁	だし削り節 はんぺん わかめ		えのきたけ みつば	水 塩 酒 醤油	
8 木	旬の野菜献立	○	茄子とトマトのスパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ 油	茄子 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマトピューレ トマト缶 とうがらし パセリ	塩 こしょう ワイン 醤油	875 kcal
			じゃこ入りカラフルサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ ビーマン きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう	15.2 %
			パンブキンケーキ	牛乳 卵	小麦粉 バター マーガリン 砂糖	かぼちゃ レーズン	ベーキングパウダー ワイン	32.4 %
9 金	カミカミ献立	○	発芽玄米ご飯		米		水	789 kcal
			小魚の甘酢かけ	ちか だし削り節	でん粉 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン えのきたけ	酢 みりん 醤油 水	15.8 %
			肉じゃが	豚肉 竹輪 だし削り節	油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん	水 醤油 みりん	21.4 %
			味噌汁	だし煮干 豆腐 味噌		大根 人参 ねぎ 小松菜	水	
12 月	○		ご飯・海苔の佃煮	のり	米 大麦 砂糖		水 酒 みりん 醤油	757 kcal
			ひじき入り卵焼き	鶏肉 ひじき 卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参	塩 出し汁 醤油 酒	15.4 %
			切干し大根と青菜の和え物		砂糖 ごま	切り干し大根 人参 小松菜	出し汁 醤油 塩 酢	23.7 %
			味噌汁	だし削り節 豆腐 味噌	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ	水	
13 火	旬の果物献立	○	セサミトースト		食パン ごま マーガリン 砂糖			767 kcal
			ビーンズシチュー	大豆 豚肉	油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース (冷凍)	ベイリーフ 豚骨 水 トマトケチャップ 濃厚ソース 塩 こしょう	14.1 %
			コーンサラダ		砂糖 油	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参	こしょう 塩 醤油 酢	35.0 %
			梨			梨		
14 水	○		麦ご飯		米 大麦		酒 水	799 kcal
			魚の味噌ソースかけ	さば 味噌	砂糖 でん粉 ごま		塩 酒 みりん 水	16.4 %
			お浸し	かつお節		人参 緑豆もやし キャベツ	醤油 みりん 出し汁	25.6 %
			芋団子汁	だし昆布 だし削り節 鶏肉	じゃがいも でん粉	生姜 大根 人参 ねぎ しめじ	水 塩 酒 醤油 みりん	
15 木	○		ビビンバ	豚肉 味噌 卵	米 大麦 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草	水 トウバンジャン 醤油 酒 みりん 塩	803 kcal
			海藻入り茹で野菜	海藻サラダ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	15.7 %
			磯ポテト	青のり	じゃがいも		塩 こしょう	23.4 %
16 金	○		ご飯		米		酒 水	825 kcal
			豚肉の生姜焼き	豚肉	砂糖	生姜	みりん 醤油	19.8 %
			小魚と大豆のカリカリ揚げ	大豆 田作り	でん粉 油 砂糖 ごま		醤油 みりん	26.5 %
			野菜のおかかかけ	削り節		チンゲンサイ 人参	醤油 みりん	
			味噌汁	だし煮干 豆腐 味噌		人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	水	
20 火	お彼岸献立	○	五目うどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ	うどん	人参 大根 筍 ねぎ	出し汁 酒 塩 醤油	828 kcal
			おはぎ	きな粉	もち米 米 砂糖 ごま		水 酒 塩	13.9 %
			水菜とツナの和え物	まぐろ (油漬)	油 砂糖	水菜 きゅうり	酢 塩 醤油	22.2 %
21 水	○		海老ピラフ	海老	米 バター	人参 玉ねぎ グリンピース (冷凍)	水 酒 塩 こしょう	756 kcal
			魚のムニエル	鮭	小麦粉 バター		塩 こしょう ワイン	20.2 %
			スティック野菜		油	大根 きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	26.3 %
			卵スープ	ベーコン 卵	油 でん粉	玉ねぎ 水菜	水 豚骨 塩 こしょう 醤油	



9月献立表



2022年 9月

中野区立南中野中学校

日	食育	牛乳	献立名	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食あたりたんぱく質 脂質
22木	旬の果物献立	○	麦ご飯		米 大麦		酒 水	830 kcal
			焼き豆腐の中華煮	豚肉 海老 焼き豆腐	油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ	酒 豚骨 水 塩 こしょう 醤油 トウバンジャン テンメンジャン	16.6 %
			春雨サラダ		はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油	26.7 %
			巨峰			巨峰		
26月	旬の野菜献立	○	ぶどうパン		ぶどうパン			1031 kcal
			鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		塩 みりん 酒 醤油	15.7 %
			きゅうりとトマトの コロコロサラダ		油 砂糖	トマト きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	30.0 %
			野菜のポタージュ	牛乳	バター ジャがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
27火	旬の野菜献立	○	焼きそば	豚肉 いか 海老	油 中華めん	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベツ もやし ピーマン	ウスターソース 中濃ソース 酒 塩 醤油 こしょう	831 kcal
			ひじきのびりっとサラダ	ひじき まぐろ(油漬)	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ	酢 醤油 ラー油	14.0 %
			大学芋		さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま		水	26.5 %
28水	旬の果物献立	○	ご飯		米		酒 水	751 kcal
			白身魚のホイル蒸し	メルルーサ	バター	玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 こしょう 醤油	17.5 %
			もやしのごま酢和え	油揚げ	ごま 砂糖	もやし 人参	出し汁 みりん 醤油 塩 酢	21.5 %
			豚汁	豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	油 こんにゃく ジャがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ	水 酒	
			りんご			りんご		
29木	旬の野菜献立	○	ご飯		米		酒 水	832 kcal
			揚げ豆腐の肉味噌かけ	豆腐 鶏肉 味噌	でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 なら	水 酒	14.3 %
			野菜の塩風味			きゅうり キャベツ	出し汁 塩	28.0 %
			青梗菜としめじのスープ	鶏肉		人参 にんにく 生姜 しめじ チンゲンサイ ねぎ	酒 鶏ガラ 水 塩 こしょう 醤油	
30金	旬の野菜献立	○	子ぎつねご飯	鶏肉 油揚げ	米 大麦 油 砂糖		水 酒 醤油 みりん	765 kcal
			いかの一味焼き	いか	砂糖	ねぎ にんにく	生姜 一味唐辛子 みりん 酒 醤油	17.3 %
			茹で野菜		油 砂糖	大根 きゅうり コーン缶 人参	塩 酢 醤油	20.1 %
			味噌汁	だし削り節 味噌 豆腐		玉ねぎ キャベツ	水	
			かぼちゃの含め煮	だし削り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 酒 みりん	

	1食あたり kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	812	16	26.2	387	131	3.1	3.9	288	0.48	0.6	41	2.8	6
1食あたり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5 未満	7 以上

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。
 ※食物アレルギーのある方は、別途配布おたよりと併せてご確認ください。



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す



おすすめの備蓄食品

常温保存ができ、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



主食 (炭水化物を多く含むもの)

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

副菜・その他

家族の状況に応じて用意する物

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15こお供えます。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。