



<今月の給食目標>

令和3年度 9、10月予定献立表

生活リズムについて知ろう！



足立区立第九中学校

日	飲み物	献立名	体をつくるものになるもの 赤の食品		体の調子を整えるもの 緑の食品		熱や力のもとになるもの 黄の食品		一口メモ
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
13月		カレーライス 小松菜の和風サラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく だいこん キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 麦	油 バター ごま油 豆乳パ ター	給食室のお釜をしばらく使っ ていなかったため、カレールーで、 油分をなじませます。
14火		キムチチャーハン パリパリサラダ グレープゼリー	豚肉	牛乳 寒天	粉 ピーマン 人参 水菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ 長ねぎ にんにく ネーブル	米 砂糖 ワンタン皮 麦	油 ごま油	ワンタンの皮をパリパリに、揚げ てサラダに加えます。
21火		皿うどん 月見団子	豚肉 いか むきえび 焼きちくわ うずら卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ にんにく	揚げ麵 砂糖 でんぷん 白玉粉 上新粉	油 ごま油	十五夜 うどんは、長崎県 の郷土料理です。
22水		セサミハニートースト チキンと野菜のトマト煮	ベーコン てぼ豆 とり肉	牛乳	人参 ホールト マト	玉ねぎ にんにく	食パン じゃが芋 はちみつ パンネ 砂糖	バター 練りごま いりごま すりごま オリーブ	セサミは、ごまのことで、 リノール酸、オレイン酸を多 く含みます。
24金		チンジャオロース丼 キャラメルポテト	豚肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ	米 麦 砂糖 でんぷん さつま芋	油	中国、四川料理のひとつです。 チンジャオはピーマンのことで す。
27月		わかめごはん カレー肉じゃが パイン	豚肉 生揚げ	牛乳 しらす干 わかめ	人参	たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 グリルピ ス パイン	米 麦 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖	油	甘辛い肉じゃかに、カレー 粉が入ると、食欲増進にな ります。
28火		釜焼きビビンバ 杏仁豆腐	豚肉 赤みそ	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	にんにく もやし 生姜 みかん缶 パイン缶 もも缶 バカ	米 砂糖	ごま油	カムカムデー
29水		エビクリームライス カリカリじゃこサラダ	むきえび とり肉	牛乳 生クリーム ちりめん じゃこ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ ホールコーン しめじ	米 砂糖 小麦粉	油 バター 豆乳パ ター	エビクリームライスは、足立 区の人気給食レシピです。
30木		さんまのひつまぶし 豚汁 梨	さんま 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	ごねぎ 人参	大根 ごぼう 梨	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 いりごま	ひつまぶしは、愛知県の郷 土料理です。
10/1金		和風ミートスパゲティ マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 赤みそ	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ね ぎ ホールコー ン 生姜 にんにく	パゲティ 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 オリーブ油	マセドアンとは、フランス語 でさいの目切りの意味で す。

※食材購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

※9月15日、16日、17日は前期期末考査のため、給食はありません。

※9月13日(月)14日(火)の献立には、アレルギー食材は使いません。

9月21日(火)以降のアレルギー対応については、後日、対象の生徒にご連絡させていただきます。

※配膳時に、密集するのを防ぐため、簡易給食になっています。

