

# 9月 給食予定献立表

足立区立洲江中学校

令和3年度

日	曜日	こんだて	血や肉になる (赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える (緑)	1食分 - kcal	たんぱく 質 g	一口メモ
13	月	こぎつねごはん 小魚のカレー揚げ 野菜のしょうが醤油 にらたまスープ	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 ししゃも 牛乳	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	人参 にら きゅうり 生姜 もやし きゃべつ 玉葱	788	33.7	小魚はししゃもを使っ てカレー味のから揚げ を作ります。
14	火	黒砂糖パン シェーパースパイ スコッチフロス ヨーグルト	豚肉 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ ヨーグルト	パン ジャガイモ 砂糖 油 押麦 バター	人参 にんにく 玉葱 きゃべつ	784	32.2	シェーパースパイはイ ギリス料理、スコッチ フロスはスコットラン ド料理です。
15	水	ご飯 鮭のふりかけ いりどり みそ汁	鮭 鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 菊水蒸 ごと れんこん 干し椎茸 グリーンピース 大根 えのきだけ 長ねぎ	780	32.2	いりどりは、9種類の 食材を使用した日本の 煮物です。
16	木	鶏クリームライス 春雨サラダ アーモンドフィッシュ	鶏肉 牛乳 粉チーズ かえり煮干し	米 小麦粉 春雨 油 バター アーモンド ごま ごま油	人参 パセリ 玉葱 もやし きゅうり マッシュルーム コーン	834	30.4	鶏クリームライスはバ ンチャメルソースからホ ワイトソースを作り仕 上げます。
17	金	さんまの蒲焼き丼 もやしのごまじょうゆあえ のっぺい汁	さんま 豆腐 うすら卵水煮 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	人参 小松菜 生姜 大根 きゅうり もやし 長ねぎ	847	28.2	今年の中秋の名月は9 月18日です。
21	火	スパゲッティミートソース コーンサラダ カルピスゼリー	豚肉 いんげん豆 粉チーズ 粉寒天 カルピス 牛乳	スパゲティー 小麦粉 砂糖 油	人参 トマト缶 玉葱 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン	777	27.0	ミートソースは数種類 の食材を釜で煮込んで 作ります。
22	水	ご飯 骨太ふりかけ じゃがいものそぼろ和え わかめとツナの和え物	かつお節 豚肉 生揚げ ツナ ちりめんじゃこ 塩昆布 わかめ 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ でんぷん ごま 油	人参 玉葱 干し椎茸 きゃべつ きゅうり	890	30.5	骨太ふりかけはカルシ ウムを多く含む食材を 使います。
24	金	きなこ揚げパン ミネストローネ ツナいりわかめサラダ	きなこ 豚肉 ベーコン いんげん豆 ツナ わかめ 牛乳	パン 砂糖 ジャガイモ 油 マカロニ ごま油	人参 パセリ にんにく 玉葱 かぶ セロリ きゃべつ もやし きゅうり	822	30.0	きなこ揚げパンは給食 室で揚げたパンに砂糖 入りきなこをまぶしま す。
27	月	金時ご飯 魚の竜田揚げ わかめのボン酢あえ みそ汁	魚 ツナ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 もち米 さつま芋 砂糖 でんぷん ごま 油	小松菜 人参 生姜 きゅうり もやし きゃべつ えのきだけ 長ねぎ	805	31.8	金時ご飯は、さつま芋 いりご飯です。
28	火	キムタクチャーハン 冬瓜汁 スパイシーピーズポテト	豚肉 豆腐 大豆 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 ジャガイモ 油 ごま油 ごま	人参 わけぎ 白菜キムチ にんにく たくあん 生姜 長ねぎ 冬瓜 えのきだけ	794	27.8	キムタクチャーハンは 長野県の給食が発祥だ そうです。
29	水	栗ご飯 魚のごまみそ焼き わかめのごま酢かけ かきたま汁	魚 みそ 卵 わかめ 牛乳	米 もち米 砂糖 でんぷん むきぐり ごま	人参 ほうれん草 生姜 きゅうり もやし 長ねぎ	829	35.6	栗はビタミンCが豊富 です。旬の食材を楽し みましょう。
30	木	ミルクパン ムサカ ポトフ 果物	豚肉 凍り豆腐 いんげん豆 豚肉 牛乳 ピザチーズ	パン 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 油 バター	トマト缶 パセリ 人参 かぶ なす 玉葱 にんにく セロリー 果物	846	34.7	ムサカは、ギリシャやト ルコなどで食べられる料 理で、なす、ひき肉、ト マトが入っているのが特 徴です。

◎献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

◎牛乳は毎日つきます

## 9月の旬の食材は、「なす」です。

なすは、日本では奈良時代から栽培されていたと言われていいます。旬は7～8月の夏ですが、晩夏から初秋の9月ごろは種が少な  
く実がしまり、美味しくありません。

なすの紫色の皮には、ナスニンというポリフェノールの一種が含まれていて、ストレスなどによって体内に発生するがんや生活習慣  
病のもとになる活性酸素を抑えます。また、コレステロールの吸収を抑える作用や眼精疲労の回復に役立つと言われてい  
ます。

### ◆なすが苦手な人へ◆

なすは、嫌いな野菜ランキングでは毎年ベスト10位内に入っている野菜です。その理由としてアク(渋みや苦み)の強さ、スポンジ  
のような食感、皮の感覚などがあげられます。これらを少しでも克服するためには、下処理や調理で工夫しましょう。

- ①なすを切った後は、10分くらい水につけて、アクを抜きましょう。
- ②なすは、油で炒めると甘味が増し、苦みや渋みが感じにくくなります。