


平成24年9月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校


日付	献立名	献立名	使用食材		エネルギー kcal	タンパク質 g
			体の組織を作る	体の調子を整える		
3月	チキンカレーライス	○ 3-2 キャベツのサラダ 西瓜	牛乳・粉チーズ・鶏肉	にんにく・しょうが・玉葱・人参・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・西瓜	987	25.9
4火	冷やしきつねうどん	○ 3-2 大学芋(旬の食材) 冷凍みかん	牛乳・油揚げ・鶏肉	玉葱・人参・ねぎ・小松菜・冷凍みかん	927	28.5
5水	わかめ大豆ごはん	○ 3-2 鮭のチャンチャン焼き(北海道の郷土料理) きゅうりのピリ辛ドレッシング むらくもスープ	牛乳・大豆・わかめ・鮭・白みそ・豆腐・鶏卵	人参・玉葱・キャベツ・もやし・ピーマン・きゅうり・ほうれん草	830	38.1
6木	パン	○ 3-2 ポテトグラタン ごま風味サラダ もも缶	牛乳・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	玉葱・マッシュルーム・人参・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン・もも缶	809	29.2
7金	ごまとじゃこのごはん	○ 3-2 卵焼き じゃがバターしょうゆ もやしときゅうりの中華和え	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵	人参・玉葱・小松菜・きゅうり・人参	880	34.7
10月	ピラフキノコソースかけ	○ 3-3 わかめサラダ 梨(旬の食材)	牛乳・鶏肉・生クリーム・生わかめ	トマトピューレ・セロリ・玉葱・マッシュルーム・生椎茸・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・梨	830	21.6
11火	ソフトフランスパン	○ 3-3 タンダリーチキン(インドの料理) 粉ふきいも トマト入りスープ	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・豚肉・豆腐・鶏卵	玉葱・レモン・もやし・トマト・にら	812	40.3
12水	ごはん	○ 3-3 いかの生姜焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳・いか・豚肉・豆腐・生わかめ・みそ	玉葱・人参・さやいんげん	798	37.9
13木	五目冷麺(季節の献立)	○ 3-3 フルーツポンチ 冷やしトマト(旬の食材)	牛乳・鶏卵・生わかめ・豚肉・乳酸飲料	もやし・きゅうり・人参・りんご缶・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ぶどう缶・トマト	795	30.9
14金	チリコンカン(アメリカテキサス州の料理)	○ 3-3 オニオンドレッシングサラダ キウイフルーツ	牛乳・牛ひき肉・キドニービーンズ	にんにく・セロリ・玉葱・トマト・ホールトマト・さやいんげん・人参・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	920	28.3
15土	高野豆腐のそぼろ丼(和食でカルシウムたっぷり献立)	○ 3-4 田舎汁 ごま酢和え	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐・赤みそ・豆腐・生わかめ	しょうが・人参・干し椎茸・さやいんげん・玉葱・だいこん・ねぎ・小松菜・きゅうり	843	35.5
18火	ピーナツクリームサンド	○ 3-4 スペイン風オムレツ 舟きゅうり 白菜スープ	牛乳・ベーコン・鶏卵・生クリーム・豚肉・豆腐	玉葱・人参・パセリ・きゅうり・干し椎茸・白菜・小松菜	829	40.3
19水	定期考査のため給食がありません。ご家庭で昼食の用意をお願いします。					
20木	ごはん(和食の日)	○ 3-4 さばのみそ煮 じゃがいもの田舎煮 ごま和え	牛乳・さば・赤みそ	ねぎ・キャベツ・もやし・人参・ほうれん草	976	34.3
21金	シーフードスパゲティ	○ 3-4 パンプキンサラダ(旬のかぼちゃ使用) プルーン	牛乳・豚ひき肉・むきえび・いか・たこ	セロリ・にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・プルーン	931	34.6
24月	大山おこわ(旬の栗を使用)	○ 2-1 月菜汁 焼きししゃも	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも	干し椎茸・たけのこ・人参・ごぼう・さやいんげん・だいこん・小松菜	802	28.7
25火	いかフライドッグ	○ 2-1 ビーンズチャウダー 巨峰	牛乳・いか切り身・ベーコン・豚肉・レンズ豆・鶏卵・生クリーム	キャベツ・にんにく・玉葱・人参・パセリ・巨峰	859	39.1
26水	セレクト給食 Aジャンバラヤ Bナシゴレン	○ 2-1 寺島なすのトマト煮(昔、寺島地区で栽培されていたなす) フルーツカクテル	牛乳・牛ひき肉・キドニービーンズむきえび・豚ひき肉・粉チーズ・チョリソーソーセージ	にんにく・しょうが・セロリ・玉葱・ホールコーン・赤ピーマン・ピーマン・なす・にんにく・ホールトマト・トマト・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・ぶどう缶	ジャンバラヤ 827 ナシゴレン 767	ジャンバラヤ 24.8 ナシゴレン 24.8
27木	ごはん(和食の日)	○ 2-1 さんまの蒲焼き 茎わかめのきんぴら 利休汁	牛乳・さんま開き・茎わかめ・油揚げ・みそ	人参・だいこん・ねぎ	956	32.1
28金	お月見献立 けんちんうどん	○ 2-1 かぼちゃだんご(お月見行事食) もも缶	牛乳・鶏肉・油揚げ・きなこ	人参・ごぼう・だいこん・ねぎ・小松菜・かぼちゃ・もも缶	885	29.9

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
・19日(水)定期考査のため給食がありません。

**・今月の目標・正しい食生活を取り戻そう**  
夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？  
学校が始まり、正しい生活リズムを取り戻すには、早起きをして、朝ご飯をしっかり食べて、登校しましょう。朝ご飯を食べることによって脳の働きを活発にし、勉強や活動に集中することができます。  
また、早起きをして、一日三食バランスよく食べることにより疲れがとれ、充実した学校生活がとりもどせます。



中学校栄養士会では 昨年に引き続き3年生対象に給食のアンケートを実施しました。  
その結果、給食を好きという生徒が多くなり、「給食で提供される野菜が好き」と言う、うれしい意見が出ました。食べ残しについても、昨年より減少しています。  
9月よりも、おいしく安全な給食を提供し、生徒の成長に少しでも手助けできればと思っています。



26日は、昔、寺島地区で栽培されていた寺島なすを復元した物を購入して使用しま

