

令和3年度



9月の献立表

西東京市立田無第一中学校

日	曜	主 食	牛乳 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	木	昆布ご飯		中華肉じゃが 旬野菜の梅おかか和え	牛乳・糸昆布・油揚げ・豚肉・おかか	米・油・砂糖・じゃが芋・しらたき・ごま油	人参・枝豆・生姜・にんにく・玉ねぎ・青梗菜・木くらげ・きゃべつ・きゅうり・ねりうめ	748kcal 27.7g
3	金	ポークカレーライス		ぶどう コーンフ레이크サラダ	牛乳・豚肉・豚骨	米・米粒麦・油・じゃが芋・オリーブ油・砂糖・コーンフ레이크	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・きゅうり・きゃべつ・トマト缶・ぶどう	804kcal 21.1g
6	月	レーズンくるみトースト		マカロニサラダ ラタトゥイユ	牛乳・ハム・取れ肉・出し昆布	パン・ソフトマーガリン・くるみ・砂糖・はちみつ・マカロニ・油	レーズン・コーン・きゃべつ・きゅうり・人参・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト缶	788kcal 28.6g
7	火	きゃべつきのこのあんかけご飯		鰯のカレー南蛮 大根ナムル	牛乳・豚肉・豚骨・鰯フィレ	米・ごま油・砂糖・でんぷん・小麦粉・いりごま	たけのこ・人参・きゃべつ・玉ねぎ・まいだけ・えのき・シイタケ・生姜・大根・きゅうり	806kcal 33.9g
8	水	キムチラーメン		ぶどうゼリー ポテト入り野菜ソテー	牛乳・豚肉・豚骨・出し昆布・ベーコン・油揚げ・粉寒天	蒸し中華めん・油・じゃがいも・油・砂糖	生姜・にんにく・もやし・ねぎ・ほうれん草・白菜キムチ・きゃべつ・ぶどうジュース	702kcal 24.8g
9	木	栗ご飯		菊花大根 鶏の照り焼き ずまし汁	牛乳・出し昆布・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・もち米・栗・砂糖	大根・人参・ゆず・きくのき・花・生姜・小松菜・えのき	652kcal 25.9g
10	金	ハッシュドポーク		フルーツ ヨーグルト	牛乳・豚肉・豚骨・ベーコン・調理用ヨーグルト	米・米粒麦・油・バター・小麦粉・砂糖・ごま油	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・きゃべつ・しめじ・もも缶	876kcal 30.5g
13	月	ココア揚げパン		旬野菜のおろし和え ワタンスープ	牛乳・豚肉	ミルクパン・油・砂糖・ウェーブワッパン・ごま油	きゃべつ・もやし・きゅうり・人参・大根・ほうれん草・ねぎ	852kcal 29.2g
14	火	ひじきご飯		凍り豆腐と野菜の煮物 木くらげきゅうりゴマ味噌和え	牛乳・油揚げ・豚肉・凍り豆腐・味噌	米・油・砂糖・じゃが芋・でんぷん・練ゴマ・ごま油	ごぼう・シイタケ・たけのこ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・きゅうり・きくらげ・きゃべつ	738kcal 24.1g
15	水	ちゃんぽん麺		きな粉ポテト 野沢菜炒め	牛乳・豚肉・豚骨・出し昆布・おかか・きな粉	蒸し中華めん・油・サツマイモ・はちみつ・砂糖	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・もやし・たけのこ・きゃべつ・のざわな	824kcal 26.4g
16	木	中間テスト2日目給食はありません 中間テスト1日目（給食はありません）						
17	金	ゆかりご飯		生揚げきゃべつの炒め物のつべい汁	牛乳・生揚げ・豚肉・味噌・出し昆布	米・砂糖・油・でんぷん・ごま油・じゃが芋	香りが飯の素・人参・玉ねぎ・たけのこ・きゃべつ・ネギ・にんにく・大根・小松菜	800kcal 33.0g
21	火	肉みそうどん		がんづき（岩手県） 野菜ソテー	牛乳・豚ひき肉・味噌・ベーコン・油揚げ・冷凍液卵・調理用牛乳	冷凍うどん・ごま油・油・でんぷん・小麦粉・はちみつ・黒いりごま	きゅうり・もやし・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ・ねぎ・きゃべつ・ピーマン	823kcal 31.9g
22	水	秋の香りご飯		白身魚ハーブフライ 小松菜スープ	牛乳・出し昆布・油揚げ・もろかさめ・豚肉・豆腐	米・油・栗・でんぷん	まいだけ・しめじ・人参・枝豆・にんにく・小松菜・大根・ねぎ	724kcal 31.7g
24	金	三色丼		きゃべつの昆布和え こしね汁	牛乳・豚ひき肉・冷凍液卵・昆布佃煮・豆腐・油揚げ・味噌	米・砂糖・油・ごま油・里いも・こんにゃく	ごぼう・生姜・ほうれん草・きゃべつ・人参・干し椎茸・ねぎ	761kcal 31.7g
27	月	他人丼		きゃべつの大豆和え けんちん汁	牛乳・豚肉・冷凍液卵・クラッシュ大豆・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・油・じゃが芋・こんにゃく	玉ねぎ・人参・ごぼう・干し椎茸・小松菜・きゃべつ・ほうれん草・大根・ねぎ	746kcal 31.5g
28	火	ガーリックトースト		りんごゼリー ひよこ豆カレースープ	牛乳・豚肉・ひよこ豆・粉寒天	パン・ソフトマーガリン・じゃが芋・砂糖	にんにく・パセリ粉・生姜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんごジュース	794kcal 26.9g
29	水	パラオチャーハン（パラオ料理）		中華きゅうり 春雨青梗菜スープ	牛乳・むきえび・いか・ベーコン・豆腐・豚骨	米・砂糖・オリーブ油・すりごま・ごま油・春雨	玉ねぎ・人参・青梗菜・ピーマン・にんにく・生姜・大根・きゅうり・小松菜・ねぎ	639kcal 23.6g
30	木	ごま坦々豚丼		秋野菜おろし和え 五目汁	牛乳・豚ひき肉・大豆・みそ・ベーコン・出し昆布	米・米粒麦・白滝・油・ごま油・砂糖・練ゴマ・すりゴマ・サツマイモ・砂糖	ねぎ・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・ほうれん草・枝豆・ごぼう	796kcal 29.4g

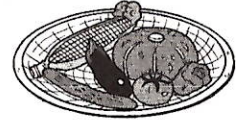
*材料の都合により献立を変更することがあります。

*食材は果物以外すべて加熱しています。

*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

9月の食育目標 生活リズムを整えよう!!

7月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	西東京(田倉さん)	きゅうり	西東京(田倉さん)・千葉
玉ねぎ	兵庫	ほうれん草	九州
大根	北海道・青森	パプリカ	茨城
キャベツ	西東京(田倉さん)・長野	えのき	長野
人参	千葉	ピーマン	西東京(田倉さん)
もやし	栃木	しめじ	長野
ごぼう	青森	さやえんどう	北海道
かぶ	青森	ズッキーニ	西東京(田倉さん)
長ネギ	茨城	トマト	西東京(田倉さん)
生姜	高知	なす	西東京(田倉さん)
にんにく	青森・香川	サツマイモ	千葉・山形
おくら	沖縄	もうかさめ	宮城
とうがん	愛知	秋鮭	北海道
メロン		鶏肉	鳥取
米	岩手・新潟	豚肉	関東・静岡
もち米	佐賀		
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森		

9月の田倉農園さん予定

じゃがいも



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に備える

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



月見

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

