

# 9月 給食だより

令和4年9月1日  
都立武蔵台学園  
校長 金子 猛



暦の上では秋とはいえ、残暑の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。汗をかきやすい時期は特に不足しがちになるため、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り成分「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

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

### アリシンを含む食品

にら、たまねぎ、ねぎ、らっきょう、にんにく

## 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（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個お供えします。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。

給食では一早く、9月8日にお月見献立を提供します。「芋名月」にちなんで、けんちん汁に里芋を入れました。

今月から献立表をリニューアルして、給食だよりを掲載することとなりました。給食だよりでは、当月の給食の内容に関するその他、食に関連する情報などをお伝えできればと思います。

※材料等の都合により、献立の内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

日	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小	中
2金	牛乳 カレーライス きゅうりとコーンのサラダ キャロットみかんゼリー	飲用牛乳、豚もも肉、粉チーズ、アガー寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、にんじん、みかんジュース、レモン果汁	583 19.7 1.6	808 26.1 2.6
5月	牛乳 ごはん 茄子入り麻婆豆腐 大根の中華風スープ ミルクゼリー(桃ソース)	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、納ごし豆腐、アガー寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、米白絞油、サラダ油、三温糖、片栗粉)、ごま油、上白糖、グラニュー糖	茄子、生姜、にんにく、葱、筍水煮、干し椎茸、グリーンピース冷凍、大根、人参、チンゲンサイ、黄桃缶詰	533 24.5 2.1	733 33.5 3.6
6火	牛乳 はいがパン 魚(カール)のピザソース焼き ポテトサラダ かぼちゃのスープ	飲用牛乳、メルルーサ、ピザチーズ、ロースハム(卵不使用)、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	胚芽パン(卵不使用)、サラダ油、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、じゃが芋、上白糖、薄力粉、バター	玉葱、マッシュルーム水煮(ｽﾗｲｽ)、ピーマン、胡瓜、人参、セロリ、ホールコーン、冷凍うらごし南瓜、生姜	509 25.5 2.1	733 37.7 3.4
7水	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 干草焼き 土佐漬け 豚汁	飲用牛乳、刻み海苔、鶏もも皮なし肉、卵、鯉糸削り、豚もも肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃが芋、糸落し	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、胡瓜、しそ葉、大根、牛蒡、葱	503 23.8 2.1	689 32.4 3.4
8木	牛乳 ごはん 蓮根入りつくね焼き 野菜の炒め物 けんちん汁 梨	飲用牛乳、鶏もも皮なし肉、おから、調理用牛乳、焼き豆腐、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、片栗粉、ごま油、里芋、苜蓿	生姜、蓮根、葱、しめじ、えのき、もやし、人参、小松菜、大根、牛蒡、梨	468 21.2 1.7	625 28.3 2.8
9金	牛乳 わかめうどん 厚揚げと野菜のゆず味噌かけ スイートポテト	飲用牛乳、鶏もも皮なし肉、油揚げ、生わかめ、生揚げ、赤味噌(米味噌)、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	冷凍細うどん、三温糖、さつま芋、バター、上白糖	生姜、筍水煮、しめじ、白菜、葱、大根、茄子、人参、柚子	532 24.5 3.0	730 33.4 4.6
12月	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ のりえ 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし肉、刻み海苔、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、片栗粉、薄力粉、米白絞油、じゃが芋	生姜、にんにく、小松菜、もやし、人参、えのき、玉葱	483 23.1 1.7	660 30.6 2.6
13火	牛乳 ビビンバ風井 春雨ソテー わかめスープ りんご	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌(米味噌)、ロースハム(卵不使用)、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ごま油、三温糖、片栗粉、白炒り胡麻、春雨、じゃが芋	にんにく、生姜、筍水煮、にら、人参、小松菜、もやし、白菜キムチ、えのき、葱、りんご	488 22.4 2.1	649 30.3 3.3
14水	ジョア チキンクリームスパゲティ ツナとポテトのフルチキ カレースープ	ジョアブレンド、鶏もも皮なし、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)、ツナ、豚もも肉	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、バター、薄力粉、じゃが芋、上白糖	玉葱、マッシュルーム水煮、ほうれん草、胡瓜、人参、ホールコーン、セロリ、大根、生姜	540 19.9 2.0	766 29.1 3.2
15木	牛乳 ゆかりごはん 揚げ出し豆腐そぼろあんかけ おかか和え すまし汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、鶏もも肉、鯉糸削り、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、白炒り胡麻、片栗粉、薄力粉、米白絞油、三温糖、花魁	しそふりかけ、生姜、玉葱、人参、小松菜、もやし、生しいたけ	504 21.8 1.6	698 29.6 2.7
16金	牛乳 ごはん 魚(黒ムツ)の照り焼き 大根の浅漬け いらじゃが 味噌汁	飲用牛乳、黒むつ、豚もも赤身挽き肉、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃが芋、米白絞油、サラダ油	生姜、大根、胡瓜、にら、小松菜	519 21.9 2.1	744 31.0 3.2
20火	牛乳 シーフードピラフ 豆とひじきのサラダ ミネストローネ	飲用牛乳、いか、むき海老、大豆、いんげん豆、金時豆水煮、干ひじき、ツナ、ベーコン(卵不使用)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、上白糖、ごま油、白炒り胡麻、オリーブ油、じゃが芋、三温糖	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、生姜、グリーンピース冷凍、パプリカ黄、大根、小松菜、レモン果汁、セロリ、トマト缶詰	477 21.1 2.3	644 27.9 3.7
21水	牛乳 豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 茄子ときゅうりの中華和え 杏仁豆腐	飲用牛乳、豚もも肉、粉寒天、調理用牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、片栗粉、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、もやし、筍水煮、人参、葱、チンゲンサイ、胡瓜、茄子、レモン果汁、パインアップル缶、みかん缶詰	476 20.7 2.0	657 27.7 3.2
22木	牛乳 さつま芋ごはん 鯖の味噌煮ゆで野菜添え 味噌汁 ぶどう	飲用牛乳、鯖、赤味噌(米味噌)、生わかめ、白味噌(米味噌)	精白米、さつま芋、黒炒り胡麻、三温糖、片栗粉、小町麩	生姜、もやし、人参、小松菜、えのき、葱、ぶどう	478 21.7 2.2	674 31.3 3.3
26月	牛乳 ごはん いかの照り揚げ もやしの甘酢和え 味噌汁	飲用牛乳、イカ、油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、片栗粉、米白絞油、三温糖、白炒り胡麻、上白糖、サラダ油、ごま油、じゃが芋	生姜、もやし、人参、チンゲンサイ、ほうれん草、玉葱	522 22.2 2.1	718 29.7 2.9
27火	牛乳 鶏飯 ごま和え みそポテト 鶏飯のスープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、刻み海苔、赤味噌(米味噌)	精白米、三温糖、上白糖、サラダ油、白炒り胡麻、白すり胡麻、練り胡麻(白)、じゃが芋、薄力粉、米白絞油	生姜、人参、干し椎茸、たくあん(千切り・無着色)、キャベツ、小松菜、しめじ、栗ねぎ、生姜、葱	540 22.7 2.0	750 30.6 3.6
28水	牛乳 ごはん さ(さわら)の塩焼焼き からし和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	飲用牛乳、鱈、刻み海苔、鶏もも皮なし、高野豆腐、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃが芋	生姜、小松菜、人参、もやし、大根、筍水煮、えのき	506 26.9 2.3	711 39.1 3.4
29木	牛乳 ミルクパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー ジュリエンスーフ フルーツ寒天	飲用牛乳、ロースハム(卵不使用)、卵、調理用牛乳、粉チーズ、鶏もも皮なし、カルピス、粉寒天	ミルクパン(卵不使用)、オリーブ油、じゃが芋、三温糖、サラダ油、グラニュー糖	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、人参、セロリ、りんご缶詰、みかん缶詰、レモン果汁、生姜	485 22.4 2.3	689 30.7 3.9
30金	牛乳 五目チャーハン 春巻き 中華豆腐スープ りんご	飲用牛乳、焼き豚、卵、豚もも肉、生わかめ、納ごし豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、ごま油、春巻きの皮、春巻きの皮、片栗粉、春雨、三温糖、薄力粉、米白絞油、じゃが芋	生姜、葱、人参、筍水煮、グリーンピース(冷凍)、もやし、にら、りんご	536 20.3 2.1	724 26.7 3.5