

令和七年度
9月



令和7年9月1日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

きゅうしょくだより

秋の行事食に親しもう!

みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句にちなんで、朋有小の給食にも食用菊を使った和え物が登場します。また、秋を感じるために栗ご飯も登場します。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べものがよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

朋有小では、12日(金)に「まごわ(は)やさしい」が全てそろった献立が出ています。その他にも全てそろってなくてもほぼそろった給食の日が多数あります。



<p>ま</p> <p>豆類や大豆製品</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類</p>	<p>わ(は)</p> <p>わかめなどの海そう類</p>	
<p>や</p> <p>野菜類</p>	<p>さ</p> <p>魚など魚介類・小魚類</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類</p>	<p>い</p> <p>いも類</p>

給食だけでなく普段の食事作りの時にも「まごわ(は)やさしい」の食材を意識してみてください。

日	こんだて	のみもの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
2 火	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		570
	さけのしおやき		しおざけ			
	やさいのからしあえ			さとう	にんじん, キャベツ, もやし	
	すいとん【防災の日献立】		とりにく, あぶらあげ, とうにゅう	こむぎこ	にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, こまつな	25.8
3 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		636
	みそしる		とうふ, みそ,		たまねぎ, だいこん, こまつな	
	かぼちゃコロッケ		とりにく, とうにゅう	じゃがいも, マッシュポテト, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	かぼちゃ, たまねぎ	
	コールスローサラダ			あぶら	キャベツ, にんじん, とうもろこし, たまねぎ	19.4
4 木	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ, むぎ, あぶら, パター	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, ビーマン	555
	ツナポテのチーズやき		ツナ, チーズ	じゃがいも, あぶら	たまねぎ	
	ごまドレッシングサラダ			あぶら, さとう, ごま	きゅうり, にんじん, こまつな, キャベツ	22.7
5 金	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく, みそ, とうふ	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, にら	601
	ワンタンとやさいのスープ			ワンタンのかわ, あぶら	しめじ, にんじん, もやし, ねぎ, チンゲンツァイ	
	ぶどうゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース	24.0
8 月	カポナータふうスパゲッティー	ぎゅうにゅう	ベーコン	スパゲッティ, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, スズキーニ, なす, トマト, トマト	581
	まめいりフライドポテトサラダ		ひよこめ	あぶら, かたくりこ, じゃがいも, さとう	にんじん, キャベツ, もやし	
	なし				なし	19.9
9 火	くりごはん【重陽の節句献立】	ぎゅうにゅう		こめ, もちごめ, くり		550
	さわにわん		ぶたにく, あぶらあげ	あぶら, こんにゃく, じゃがいも, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, しょうが	
	さかなのたつたあげ		まめあじ	かたくりこ, あぶら	しょうが	20.7
	きくびたし				こまつな, キャベツ, もやし, えのきたけ, きくのはな	
10 水	やきピロシキ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ショートニングパン, あぶら, はるさめ, さとう, こむぎこ, パンこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	666
	カラフルサラダ			さとう, あぶら	キャベツ, こまつな, きゅうり, あかビーマン, とうもろこし, たまねぎ	
	ボルシチ【ロシアの料理】		ぶたにく, ひよこめ	あぶら, じゃがいも, パター	にんにく, たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, かぶ	28.0
11 木	けいはん【鹿児島の郷土料理】	ぎゅうにゅう	たまご, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	しょうが, しめじ, にんじん, にんにく, えのきたけ, ねぎ, こまつな	658
	さつまいものココロサラダ			さつまいも, さとう, あぶら	にんじん, きゅうり, とうもろこし, たまねぎ	
	フルーツミルクゼリー		かんてん, ぎゅうにゅう, とうにゅう	さとう	もも, パイン	21.1
12 金	ごはん【まごわやさしい献立】	ぎゅうにゅう		こめ		523
	ひじきのふりかけ		ひじき, かつおぶし	さとう, ごま		
	さかなのこうみやき		メルルーサ, みそ		しょうが, にんにく, ねぎ	
	やさいのおかかあえ		かつおぶし		ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ	
	ごじる		だいず, あぶらあげ, みそ	じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	26.4

9月のブックメニュー

「伝統行事がわかる図鑑3 あきのしきたり」

(新谷尚紀/監修 ポプラ社)

むかしのこよみでは、8月15日はもう秋でした。秋は日本では、米をはじめとするしゅうかくの季節です。そのため豊作をいのり、また、しゅうかく後は、みのりをささげるさまざまな行事が行われます。

関連本 『おつきみバス』 (藤本 ともひこ/作 すずき出版)

『調べて育てて食べよう！米なんでも図鑑3』 (松本 三和/文 金の星社)

～図書館司書の白井先生より～

9月の給食目標 時間を守って食べましょう。

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「ポテト春巻き」を紹介します。じゃがいもを使っていてボリュームがあるので、おかずとしてだけでなく小腹がすいた時におやつ代わりに食べる料理にも適しています。ぜひご家庭でも試してみてください。

(材料4人分)

- ・じゃがいも140g
- ・パセリ 少々 (みじん切り)
- *生のパセリの代わりに乾燥パセリを使ってもよい
- ・ピザチーズ24g
- *粉チーズやスライスチーズをちぎっていてもよい
- ・ツナ 24g (ハムでもよい)
- ・マヨネーズ 20g
- ・塩、こしょう 少々
- ・春巻きの皮 4枚
- 小麦粉と水・・・のり用

(作り方)

- ①じゃがいもは、加熱してやわらかくする。加熱後、つぶす。
- ②つぶしたじゃがいもにパセリ、ツナ、マヨネーズ、チーズ、調味料を混ぜ合わせる。
- ③春巻きの皮を広げ、②をのせて皮を巻き、のりをつけてしっかりとじる。
- ④170℃くらいの油で揚げる。

16 火	むぎごはん		こめ,むぎ		560	
	のりのつくだに	ぎゅうにゅう	ほしのり,あさり	さとう		
	くるまふとやさいのにももの	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶら,こんにやく,じゃがいも,さとう,やきふ	ごぼう,にんじん,さやいんげん	
17 水	カルシウムたっぷりあえ		かつおぶし		22.0	
	ホイコウロウどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ	こめ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ,チンゲンツアイ	628
	わかめスープ	ぎゅうにゅう	わかめ	ごまあぶら,ごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ	
18 木	あおりのビーンズポテト	ぎゅうにゅう	だいず,ちりめんじゃこ,あおのり	かたくりこ,じゃがいも,あぶら	27.2	
	むぎごはん		こめ,むぎ		556	
	さかなのぴりからやき	ぎゅうにゅう	かつお	さとう,ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	
19 金	ひじきのナムル	ぎゅうにゅう	ひじき	ごまあぶら,さとう,ごま	にんじん,きゅうり,もやし,とうもろこし	
	トックスープ			ごまあぶら,トック	にんじん,だいこん,きくらげ,ねぎ,ごま	27.3
	もりおかじゃじゃめん	ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいず,みそ	うどん,あぶら,さとう,かたくりこ	もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	666
22 月	オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう		さとう,あぶら	にんじん,キャベツ,ごま,とうもろこし,たまねぎ	22.6
	がんづき【岩手県郷土料理】	ぎゅうにゅう	たまご,とうにゅう,みそ	こむぎこ,こめこ,さとう,はちみつ,あぶら,ごま		
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ		607	
24 水	しせんどうふ	ぎゅうにゅう	とうふ,ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,にんにく,チンゲンツアイ	
	ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう	とりにく,たまご	あぶら,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし,とうもろこし,ごま	26.8
	シュガートースト	ぎゅうにゅう		しょくパン,バター,さとう		551
25 木	さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム	あぶら,さつまいも,こめこ	たまねぎ,にんじん,れんこん	
	コーンサラダ	ぎゅうにゅう		さとう,あぶら	にんじん,ごま,もやし,きゅうり,とうもろこし	21.7
	こうやとうふのそぼろどん	ぎゅうにゅう	こうやとうふ,とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	しょうが,ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース	556
26 金	ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう	とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごま,だいこん,ねぎ	
	なし				なし	22.7
	ごはん			こめ		587
29 月	ちぐさやき	ぎゅうにゅう	とりにく,ひじき,たまご	あぶら,さとう	にんじん,グリーンピース	
	わかめあえ	ぎゅうにゅう	わかめ,ちりめんじゃこ	あぶら	きゅうり,もやし,キャベツ	
	みそしる	ぎゅうにゅう	とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ	27.2
30 火	じゃこわかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,ごま		566
	さわらのさいきょうやき	ぎゅうにゅう	さわら,みそ			
	おひたし	ぎゅうにゅう		さとう	にんじん,ごま,キャベツ	
30 火	かきたまじる	ぎゅうにゅう	とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,ねぎ,ほうれんそう	28.6
	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,	ねぎ,しめじ,にんじん,はくさいキムチ	552
	じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう		あぶら,じゃがいも,かたくりこ	にんにく,きくらげ,にんじん,ねぎ,チンゲンツアイ	
おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう	かんてん,カルピス	さとう	もも	19.5	