

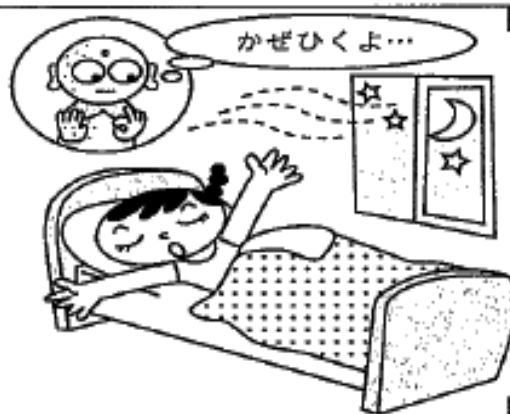
8.9月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

暑さ寒さも彼岸まで

お彼岸は春分の日と秋分の日を中日にして前後3日の計7日間をさします。この期間は先祖の法要や墓参りをして先祖を偲び、敬う行事をします。皆さんのお家ではどうですか？

「暑さ寒さも彼岸まで」とは、冬の寒さも夏の暑さもお彼岸を境にやわらぐことからこのようにいわれています。もうすぐ秋分の日。これからどんどん涼しくなっていくですね。寝るときは、蒸し暑いからといって薄着していると明け方冷えて、体調を崩す原因にもなりますので注意しましょう。



28日

夏野菜カレー
卵と野菜のサラダ
プチトマト

エネルギー 835 kcal
たんぱく質 27.8 g
脂質 26.9 g



31日 冷やしきつねうどん おからと人参のケーキ 青菜のアーモンド炒め エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.9 g	1日 45分授業 防災の日の献立 ごはん 鮭の梅マヨネーズ焼き 青のりポテト すいとん エネルギー 817 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 18.5 g	2日 ジャージャー麺 大学芋 もずくのスープ エネルギー 892 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 27.5 g	3日 ゆかりごはん 鶏肉のすき焼き煮 じゃがいもとツナのお焼き 大根のみそ汁 ぶどう エネルギー 834 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.8 g	4日 パエリア トマトのサラダ くずきりスープ スイートポテト エネルギー 783 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.4 g
7日 ごはん 魚の野菜あんかけ揚げ きゅうりの辛味漬け けんちん汁 エネルギー 797 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.3 g	8日 ごはん イカのチリソース かきバ'-JJとじゃこの炒め 春雨スープ エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.5 g	9日 重陽の日の献立 菊花寿司 菊花シューマイ 沢煮椀 エネルギー 818 kcal たんぱく質 35 g 脂質 26.8 g	10日 シーフードスパゲティ 厚揚げサラダ さつまいもとりんごの甘煮 エネルギー 830 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 26 g	11日 45分授業 ダイズチーズパン ポークシチュー たこサラダ 梨 エネルギー 791 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.1 g
14日 米粉パン エッググラタン わかめサラダ ミネストローネ 黄桃缶 エネルギー 805 kcal たんぱく質 43.1 g 脂質 31.8 g	15日 高野豆腐の卵丼 クルミあえ きのこ汁 梨 エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 22.6 g	16日 五目うどん ししゃも焼き もやしの甘酢漬け ブランマンジェ エネルギー 808 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 32.3 g	17日 コーンピラフ 豆腐とえびのケチャップ煮 白菜のスープ りんご エネルギー 908 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 32.4 g	18日 食育の日・敬老の日の献立 ごはん さんまの塩焼き ほうれん草のごまあえ 大豆とじゃこの揚げからめ なめこのみそ汁 エネルギー 834 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 33.7 g
21日 敬老の日 	22日 国民の祝日 	23日 秋分の日 	24日 秋なすカレー 大根サラダ ココアケーキ エネルギー 878 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 30.2 g	25日 十五夜の日の献立 ごはん 鮭の照り焼き ごぼうの炒め煮 冬瓜のスープ かぼちゃのみたらし団子 エネルギー 835 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 18.9 g
28日 給食試食会 キムチチャーハン 野菜のみそ炒め 蓮花湯(レンファンタン) ぶどうゼリー エネルギー 764 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.3 g	29日 ピザトースト クラムチャウダー ツナ入り海草サラダ 柿 エネルギー 843 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 38.3 g	30日 ちらしのおにぎり 鶏の時雨煮おにぎり さつまいもと大豆の揚げ煮 いものこ汁 エネルギー 824 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.7 g	～お知らせ～ 給食試食会を9月28日(月)に行います。 詳細は、お知らせを9月7日(月)に配布します。 皆さまのご参加をお待ちしています。 	