

9月給食だより

令和7年8月29日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると
「セロトニン」という脳内
物質が分泌されて、日中
の活動を支えるとともに、
心のバランスを整えてく
れます。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

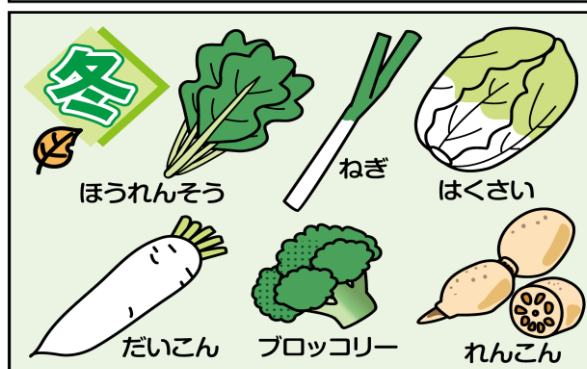
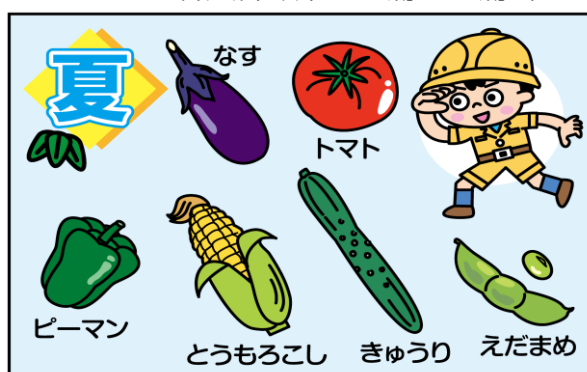
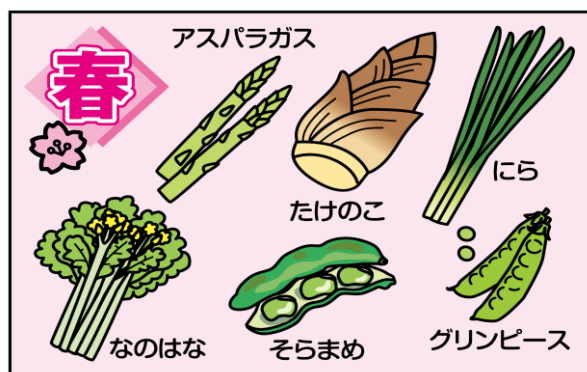
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。



9月 献立表

日	献立	牛乳	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 たんぱく質 脂質
1月	スタミナ豚丼 わかめスープ はちみつレモンゼリー	○	豚肉、★赤みそ、鶏肉、わかめ、★木綿豆腐、寒天、★牛乳	精白米、粒麦、てん粉、はちみつ、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし、にら、えのきたけ、ねぎ、★レモン	714 kcal 23.2 g 26.6 g
2火	きつねごはん 大豆とさつま芋のかりんと 田舎汁	○	鶏肉、★油揚げ、★大豆、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ、★牛乳	精白米、さつまいも、米粉、てん粉、油、こんにゃく	ほししいたけ、にんじん、玉葱、だいこん、はくさい、こねぎ	747 kcal 30.4 g 30.6 g
3水	パインパン ボークケチャップ イタリアンサラダ マカロニスープ	○	豚肉、★プロセスチーズ、ベーコン、★牛乳	パインパン、油、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、玉葱、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、セロリ、ホールコーン、ぶなしめじ、パセリ	724 kcal 31.8 g 35.9 g
4木	ごはん さんまの竜田揚げ もやしの辛子おえなめこ豆腐の味噌汁	○	★さんま、★木綿豆腐、★白みそ、★赤みそ、★牛乳	精白米、てん粉、米粉、揚げ油	しょうが、アブラマメ、もやし、にんじん、ほうれんそう、玉葱、ねぎ、なめこ	814 kcal 31.3 g 37.8 g
5金	キーマカレー シーザーサラダ シャインマスカット 【地域飲食店コラボ給食：リコカレー】	○	豚肉、牛肉、鶏肉、ベーコン、★粉チーズ、★牛乳	精白米、★バター、★クルトン、油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、トマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、シャインマスカット	833 kcal 35.5 g 37.0 g
8月	栗ごはん 秋野菜の甘酢あんかけ 菊の花のすまし汁 巨峰 【重陽(ちようよう)の節句献立】	○	鶏肉、★絹ごし豆腐、わかめ、★牛乳	精白米、もち米、日本ぐり、ごま、さつまいも、てん粉、油	しょうが、にんじん、れんこん、ピーマン、トマト、きくの花、糸みつば、巨峰	796 kcal 26.0 g 28.2 g
12金	ナシゴレン ソトアヤム バイナッブルケーキ 【世界の料理献立：インドネシア】	○	鶏肉、★たまご、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、油、緑豆はるさめ、★バター、小麦粉、油	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、葉ねぎ、パイン缶	713 kcal 21.6 g 32.1 g
16火	ミートソースバゲッティ ジュリエンスープ 和梨(豊水)	○	豚肉、ベーコン、★牛乳	スパゲティ、オリーブ油、薄力粉、★バター、油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト、トマト、キャベツ、はくさい、なし	745 kcal 33.2 g 31.5 g
17水	ごはん 鰯の味噌煮 ツナと野菜の和え物 吉野汁	○	★さば、★赤みそ、★白みそ、★ツナ、鶏肉、★油揚げ、★木綿豆腐、★牛乳	精白米、油	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱、ねぎ	751 kcal 35.9 g 28.9 g
18木	ごはん 塩肉じゃが じゃこ入りわかめサラダ	○	豚肉、わかめ、★ちりめんじゃこ、★牛乳	精白米、じゃがいも、糸こんにゃく、ごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、みずな、もやし、ホールコーン	739 kcal 28.7 g 25.5 g
19金	手作りメロンパン アップルソースサラダ 秋野菜トッポ	○	★たまご、★調理用牛乳、鶏肉、★牛乳	★ミルクパン、★バター、薄力粉、グラニュー糖、じゃがいも、油	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱、りんご、★レモン、にんにく、だいこん、キャベツ、れんこん、エリンギ	732 kcal 27.0 g 29.3 g
22月	ごはん 家常豆腐 野菜チッパス	○	★生揚げ、豚肉、★赤みそ、★牛乳	精白米、てん粉、じゃがいも、さつまいも、油	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にら、玉葱、ねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、かぼちゃ	808 kcal 29.2 g 35.3 g
24水	ソース焼きそば キャラメルポテト きのこスープ	○	豚肉、あおりのり、★牛乳	蒸し中華めん、油、さつまいも、★バター	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、しめじ、えのきたけ、エリンギ、チンゲンツァイ	714 kcal 22.9 g 31.0 g
25木	ごはん さんまの塩焼き みそかんぶら 重(じゅう) 【渋谷区防災都市コラボ給食：福島県郡山市】	○	★さんま、★赤みそ、ほたてが、★凍り豆腐、鶏肉、★牛乳	精白米、粒麦、揚げ油、じゃがいも、ごま、里手、つきこんにゃく	わらび、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、たけのこ、しょうが	777 kcal 30.9 g 29.7 g
26金	ルーローハン ルオボータン ぶどう食べ比べ (ナガノパープル・シナノスマイル) 【世界の料理献立：台湾】	○	豚肉、★うずら卵水煮缶、★木綿豆腐、わかめ、★牛乳	精白米、黒砂糖、てん粉、油	にんにく、しょうが、たけのこ、玉葱、チンゲンツァイ、だいこん、にんじん、長ねぎ、ぶどう	746 kcal 29.8 g 27.0 g
29月	中華丼 野菜とめかぶのスープ 杏仁豆腐	○	豚肉、★むきえび、★いか、鶏肉、★木綿豆腐、めかぶ、わかめ、寒天、★生クリーム、★調理用牛乳、★牛乳	精白米、油、てん粉、白ごま、油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、たけのこ、黒きくらげ、チンゲンツァイ、ねぎ、みかん缶、パインアップル	712 kcal 29.0 g 26.7 g
30火	味噌ラーメン パンパンジーサラダ 和梨(南水)	○	豚肉、★赤みそ、鶏ささ身、★牛乳	蒸し中華めん、白すりごま、油	たけのこ、にんじん、ホールコーン、しょうが、にんにく、大豆もやし、にら、ねぎ、きゅうり、キャベツ、なし	723 kcal 32.1 g 23.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

食育だより

地域飲食店コラボ給食

r*icoCurry
リコカレーさんは、学校から徒歩
10分のところにあるお店です。



5日 キーマカレー

棋士・藤井聡太さんの「勝負メシ」でも知られている、リコカレーさんのキーマカレー。

昨年度に引き続き、今年度もリコカレーさん監修レシピで

キーマカレーを作ります。

コラボキーマカレーを食べて、

期末テストに向けて元気をつけましょう!



行事食

不老長寿を願う重陽の節句

8日 重陽の節句献立

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



旬の食材

5日 シャインマスカット

8日 巨峰

16日 和梨(豊水)

「豊水」果汁を豊富に含んだみずみずしい食感が特徴。

26日 ぶどう食べ比べ

(ナガノパープル・シナノスマイル)

30日 和梨(南水)

「南水」サクサクとした食感やジューシーな果実が特徴。

酸味が少なく、甘みが強い梨。

旬の味、ササを食べよう!

4日 さんまの竜田揚げ 25日 さんまの塩焼き

体をつくるたんぱく質源!

腸がよくなり、血液サラサラ!



ビタミン類も豊富!

じつはメダカと同じ仲間の魚

渋谷区防災都市コラボ給食

「福島県郡山(こおりやま)市」

渋谷区と郡山市は災害時お互いを助け合うための協定を結んでいます。今回、9月1日の防災の日に合わせて、郡山市の郷土料理を給食で提供することになりました。

25日 みそかんぶら・重(じゅう)

郡山市では、じゃがいもを皮を「かんぶら」と呼びます。

「みそかんぶら」は、じゃがいもを皮のまま油で揚げ、甘味噌を絡めて作る郷土料理です。

重は、福島県でお祝いの時に食べる具だくさんの汁です。

十種類以上の具が入っているため「十(じゅう)」、お膳を重(かねた)「重(じゅう)」が名前の由来といわれています。

