

# 9月給食だより

令和6年8月28日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

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。



## 食器を美しく並べて食べていますか？

### ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています（ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります）。




# 9月 献立表

日	献立名	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
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン	
2月	ミートソースパゲティ★ ジュリエヌスープ カルピゼリー★ 【★1-A リクエスト給食】	○	豚肉,★大豆 ミート,ベーコン	寒天,★牛乳	マハゲティ,薄力粉,★カルピス	オリーブ油,★バター	にんじん,トマト,パセリ	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム,ホールコーン,みかん	797 kcal 37.6 g 26.8 g
6日	ごはん 肉じゃが★ 厚揚げの味噌汁 海苔の佃煮 【★1-A リクエスト給食】	○	豚肉,★生揚げ,★赤みそ,★白みそ	のり,★牛乳	精白米,じゃがいも,系こんにゃく	油	にんじん,さやいんげん	玉葱,えのきたけ,ねぎ	742 kcal 32.3 g 23.4 g
9日	栗ごはん 赤魚と野菜の甘酢あんかけ 菊の花のすまし汁 <b>重陽の節句献立</b> (ちょうようのせっく)	○	★赤魚,★木綿豆腐	わかめ,★牛乳	精白米,もち米	日本ぐり,黒ごま,油	赤ピーマン	なす,れんこん,ねぎ,きくの花	730 kcal 31.3 g 23.5 g
10日	えびクリームライス イタリアンサラダ 巨峰(1人3粒)	○	鶏肉,★むきえび	★牛乳,★プロセスチーズ,★調理用牛乳	精白米,薄力粉	油,★バター	ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,ぶどう	747 kcal 33.6 g 27.3 g
11日	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え 味噌汁	○	豚肉,★木綿豆腐,★油揚げ,★赤みそ,★白みそ	★牛乳	精白米	油,ごま	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,だいこん,ねぎ	722 kcal 32.5 g 28.2 g
12日	ソース焼きそば キャラメルポテト たまごスープ	○	豚肉,鶏肉,★たまご	のり,★牛乳	蒸し中華めん,さつまいも	油,★バター	にんじん,ピーマン,チンゲンツァイ	にんにく,玉葱,キャベツ,もやし,しょうが,ぶなしめじ	732 kcal 25.2 g 33.7 g
13日	ごはん 筑前煮 パリパリねぎ塩サラダ 極早生みかん  武蔵野(おさしの)うどんは、東京都西部の多摩地域から埼玉県西部にかけて広がる武蔵野台地及び、その周辺地域で食べられてきた郷土料理です。	○	鶏肉	★ちりめんじゃこ,わかめ,★牛乳	精白米,さといも,こんにゃく,ぎょうざの皮	油	にんじん,さやえんどう	れんこん,だいこん,ほししいたけ,ごぼう,もやし,きゅうり,ねぎ,にんにく,極早生みかん	767 kcal 30.4 g 24.6 g
17日	武蔵野うどん 秋野菜チップス お月見だんご <b>お月見献立</b>	○	豚肉,★油揚げ	★牛乳	武蔵野うどん,じゃがいも,さつまいも,冷凍白玉,でん粉	油	かぼちゃ	干し椎茸,しょうが,ねぎ,れんこん	762 kcal 26.8 g 29.4 g
18日	ルーローハン★ 春雨サラダ★ ルオポータン(大根スープ) 【★1-A リクエスト給食】 <b>世界の料理献立</b> 【台湾】	○	豚肉,★うずら卵水,ロースハム	わかめ,★牛乳	精白米,でん粉,はるさめ		にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,たけのこ,玉葱,干しいたけ,もやし,きゅうり,だいこん,長ねぎ	759 kcal 30.8 g 27.0 g
19日	ごはん 鯖の味噌煮 即席漬け 吉野汁	○	★さば,★赤みそ,鶏肉,★油揚げ	★牛乳	精白米		にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり,だいこん,玉葱,ねぎ	745 kcal 36.7 g 26.5 g
20日	カツカレー★ 手作り福神漬 ヨーグルト和え★ 【★1-A ○2-A リクエスト給食】 <b>区陸応援献立</b>	○	豚肉	★ヨーグルト,★牛乳	精白米,粒麦,薄力粉,パン粉,はちみつ	油,★バター	にんじん,トマト	玉葱,にんにく,しょうが,だいこん,れんこん,きゅうり,パイン,みかん,も	906 kcal 27.1 g 30.2 g
24日	きなこトースト トマトシチュー コーンサラダ★ 【★1-A リクエスト給食】	○	★きな粉,豚肉	★牛乳	★食パン,じゃがいも,米粉	★バター,油	にんじん,トマト,赤ピーマン	にんにく,玉葱,エリンギ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	728 kcal 28.6 g 34.8 g
26日	ごはん 秋刀魚の竜田揚げ もやしの辛子和え さつまいもの味噌汁	○	★さんま,★白みそ,★赤みそ	★牛乳	精白米,米粉,でん粉,さつまいも		にんじん,ほうれんそう	しょうが,もやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	808 kcal 31.9 g 34.7 g
27日	鶏と葱の冷やしませソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ★ 【★1-A リクエスト給食】	○	鶏肉,★大豆	★牛乳		オリーブ油	こまつな,赤ピーマン	ねぎ,しめじ,パイン缶,もも缶,みかん缶	727 kcal 38.1 g 35.2 g
30日	具焼きみそ丼 せんべい汁 和梨 <b>郷土料理献立</b> 【青森県】	○	ほたて,★油揚げ,★白みそ,★赤みそ,★たまご,★かつお節,鶏肉	★牛乳	精白米,粒麦,でん粉,せんべい		さやいんげん,にんじん,こまつな	ねぎ,ぶなしめじ,ごぼう,なし	722 kcal 33.0 g 20.1 g

## ひとくちメモ


### 「9日 重陽の節句献立」



重陽の節句とは、別名「菊の節句」で五節句(いせっく)のひとつです。中国では、奇数は縁起のよい陽(ひ)の日とされ、中でも一番大きな陽の数である9が重なる「9月9日」を「陽が重なる(重陽)」として、健康や長寿を祈願する日としました。


### 「17日 お月見献立」

夜のとぼりの中で祝う...  
**十五の夜!**  
旧暦の8月15日



昔の日本で使われていた、月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。2024年は9月17日になります。

### 日本独自、二回の月見!



月みれば  
ちぎれものこそ  
わが身一つの  
秋にはあらねど  
大江千里

悲しけれ

平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌月、旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。2回お月見をしないと「片見月」として縁起が悪いとされたのです。お供えものも少し変わるため、この十三夜を「豆名月」や「くり名月」と呼ぶこともあります。


※十五夜、十三夜のどちらを、それぞれ「いも名月」「豆名月」「くり名月」と呼ぶかは地域によって違いがあります。 元歌：「15の夜」(尾崎豊,1983)

### 「26日 秋刀魚の竜田揚げ」

#### 旬の味、サマを食わせよう!

**体をつくるたんぱく質源!**  
サンマのたんぱく質の量は、肉類に比べて多く、かつ脂質は少ないため、ダイエットにもおすすめです。

**ビタミン類も豊富!**  
ビタミンD、E、B12、ナイアシンを多く含みます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。




**頭がよくなり、血液サラサラ!**  
代表的な青背の魚で、DHAやEPAなど、人間の体にとってよいはたらきをするn-3系のあぶらを多く含んでいます。

**じつはメダカと同じ仲間!**  
サンマはダツ目の魚です。じつはメダカもダツ目の魚です。下の受け口が上より長いなど共通の特徴もあります。

秋においしく、刀のように細長いことから、漢字ではよく「秋刀魚」の字が当てられます。旬のサンマは近海で獲れ、朝には市場に運ばれるので鮮度がバツグン。塩焼きが定番ですが、しょうがに酔や梅干しを少し入れて煮魚にしてもおいしいです。ただ、近年は漁獲量の減少も心配されています。

### 「30日 郷土料理献立【青森県】



郷土料理は、その地域でとれる食材を使って、地域の行事やお祝いごとに合わせて作られ、食べられてきた料理です。

### 具焼きみそ丼

青森県下北地方と津軽地方では、ほたての殻を鍋の代わりに使って「具焼きみそ」を作ります。給食では、ごはんの上にかけて、どんぶりにしました。

### せんべい汁

江戸時代後期、飢饉や凶作で、まずしい農民たちは米を食べることができなかつたとき、南部八戸地方では独自の「麦・そば文化」が発達しました。その中で誕生したのが、「南部せんべい」で、主食や間食として食べるだけではなく、肉や魚、野菜を入れた汁物に、ちぎって入れる食べ方もあります。

※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。