



School Kitchen だより

令和8年8月末日
北沢学園中学校

長い夏休みが終わり、2学期がやってきました。みなさん素敵な思い出はできましたか？9月に入り、新しい仲間が増えました。在校生のみなさんも、転入生のみなさんも、夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムに少しずつ整えていきましょう。

生活リズムの調え方

良質な睡眠



夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。できるだけ早寝・早起きを心がけましょう。

バランスの良い食事



1日3回食事をきちんととり、栄養バランスよく食べましょう。朝食を決まった時間にとると生活リズムが整いやすくなります。

適度な運動



日中は体を動かすなど、活動的に過ごすと、夜によく眠れます。

今月の料理の紹介

9月7日（月）フィリピン料理



9月7日の給食は、ALTのジェド先生の故郷フィリピンの料理です。フィリピンの家庭料理「アボド」は鶏肉を甘酸っぱく煮たものです。「アチャラ」は、青パパイヤを材料としたピクルスです。「フルーツサラダ」は、コンデンスミルク入りフルーツミックスです。ジェド先生に教えてもらいながら、給食では食べやすいようにアレンジして提供します。

9月25日（金）十五夜

美しい満月をイメージしてかぼちゃ団子を作ります。たまにはゆっくりと月をながめてみましょう。



おしらせ

- ・学校ホームページに毎日の給食写真を掲載していますので、ぜひご覧ください。
- ・給食当番のエプロンは共用を基本としておりますが、希望するご家庭については、エプロン及び三角巾(バンダナ)をご持参されても結構です。ご家庭からご持参される場合は、袋等に入れ、清潔に保てるようにご協力お願いいたします。また、共用のエプロンは週末に持ち帰りますので、洗濯をし、週明けの登校日にお持ちください。
- ・給食当番はマスクをしますので、マスクをご用意ください。

栄養士のひとりごと

6月のおたよりでお知らせしていた、北沢学園で初めての給食に提供した美生柑の種を植えたその後、芽が出てきました！なかにわ農園ですくすく成長中です。

1学期の終わりに、おいしかった給食はなに？のアンケートをとりました。回答率65%。食事部門では、カレーライス、ヤンニョムチキン、デザート部門では、チーズケーキ、フルーツポンチが人気でした。給食に出してほしいメニューも聞きましたので、これから取り入れていきます。





9月の献立表

世田谷区立北沢学園中学校

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	1人ばく質
2 水	スパゲティミートソース フレッシュパジルのイタリアンサラダ 果物(ぶどう) 	○	牛乳 豚レバー 豚肉 粉チーズ ダイスチーズ	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ セロリー コーン にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ きゅうり パジル 巨峰	749 kcal 29.5 g
3 木	有機米ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き 学園かぼちゃの五目きんぴら にらたまみそ汁	○	牛乳 鮭 豚肉 刻み昆布 けずりばし 豆腐 鶏卵	米(有機米) マヨネーズ 油 さとう ごま油 ごま	コーン パセリ ごぼう かぼちゃ こんにゃく えのきたけ ねぎ にら	784 kcal 39.1 g
4 金	チンジャオロース丼 春雨サラダ 杏仁豆腐r	○	牛乳 豚肉 凍り豆腐 ハム 粉寒天 エバミルク 牛乳	米 油 でん粉 さとう 春雨 油 ごま油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にんにくしょうが たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ みかん 缶 くこの実	769 kcal 29.4 g
7 月	ごはん フィリピン料理 アボド アチャラ フルーツサラダ 	○	牛乳 鶏肉 うずら卵 プレーンヨーグルト コンデンスミルク	米 油 さとう	たまねぎ にんにく 青パパイヤ さやいんげん にんじん もやし レモン みかん 缶 パイン 缶 黄桃 缶	839 kcal 32.3 g
8 火	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃがうま煮 フレッシュ青しそドレッシングサラダ	○	牛乳 刻みのり 豚肉 けずりばし 凍り豆腐 ツナ	米 おおむぎ 三温糖 油 さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく たまねぎ きゅうり だいこん にんじん しそ葉	751 kcal 28.5 g
9 水	ココアパン 魚のラビゴットソース ペンネケチャップソテー クリームスープ	○	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉 牛乳	ココアパン 小麦粉 油 さとう ペンネ じゃがいも バター	トマト きゅうり たまねぎ ピーマン にんじん コーン ほうれんそう	748 kcal 36.8 g
10 木	豚きのこと丼 青のりポテトビーンズ きゅうりとわかめの酢の物	○	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 あおのり わかめ ちくわ	米 さとう でん粉 じゃがいも 油	こんにゃく しいたけ エリンギ たまねぎ ねぎ きゅうり	828 kcal 33.7 g
11 金	ツナカレーピラフ 卵とチーズのふわふわスープ アップルシナモンケーキ	○	牛乳 ツナ ベーコン 粉チーズ 鶏卵 牛乳	七分つき米 バター 油 パン粉 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン しょうが ほうれんそう りんご レモン	852 kcal 27.9 g
14 月	きな粉バタートースト ポークシチュー パリパリサラダ	○	牛乳 きな粉 豚肉	無塩パン バター グラニュー糖 油 じゃがいも さとう 小麦粉 7ツツの皮	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	749 kcal 18.2 g
15 火	鮭チャーハン トック入りスープ パンパンジー	○	牛乳 鮭 鶏卵 こんぶ けずりばし 鶏肉 わかめ 鶏肉	米 油 トック ごま油 さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり	750 kcal 31.5 g
16 水	なかにわ農園のポークカレーライス じゃことわかめのサラダ  果物(なし)	○	牛乳 豚肉 じゃこ わかめ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご キャベツ きゅうり だいこん なし	872 kcal 26.6 g
17 木	七分つきごはん 鶏肉のからあげ 小松菜のおひたし 油揚げとじゃがいものみそ汁	○	牛乳 鶏肉 糸けずり けずりばし 油揚げ わかめ	七分つき米 さとう でん粉 小麦粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	784 kcal 31.4 g
18 金	莓ジャムコッペサンド エビマカロニグラタン ポトフ	○	牛乳 えび 牛乳 チーズ 豚肉 レンズまめ	無塩パン いちごジャム マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ	791 kcal 33.4 g
24 木	ジャージャー麺 春巻き ピリ辛きゅうり	○	牛乳 豚肉 大豆	ラーメン 油 ごま さとう でん粉 春巻の皮 でん粉 春雨	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース たけのこ にんじん キャベツ きゅうり	789 kcal 35.9 g
25 金	ごはん さばの塩焼き 野菜のごまみそあえ 月見団子汁 	○	牛乳 まさば 豆腐 こんぶ けずりばし 鶏肉	米 ごま 白玉粉 ごま油	もやし さやいんげん にんじん かぼちゃ しいたけ だいこん ねぎ	771 kcal 35.9 g
28 月	ハッシュドポークライス フレンチサラダ 果物(ぶどう) 	○	牛乳 豚肉	米 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 巨峰	774 kcal 23.2 g
29 火	中華丼 三色ナムル フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	米 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが きくらげ たけのこ もやし ほうれんそう 白菜 ねぎ にんじん チンゲン菜 みかん 缶 パイン 缶 黄桃 缶	780 kcal 29.4 g
30 水	手作り焼きカレーパン シーザーサラダ 秋野菜と卵のスープ	○	牛乳 豚肉 クリームチーズ ベーコン 粉チーズ 鶏肉 レンズまめ 鶏卵	無塩パン バター 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん なす ブロッコリー コーン にんにく キャベツ しめじ	749 kcal 33.9 g

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。