

9月 給食だより

No.5

令和7年9月1日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きますね。秋が遠いような気もしますが、給食では9月下旬から少しずつ秋の食材を取り入れていきます。気候だけでなく食事からも季節の移り変わりを感じてみてください。



とうもろこしの皮むき作業



7月1日に給食で食べた「蒸しとうもろこし」。朝、食材納品業者から届くとうもろこしは皮付きのため、皮をむいてひげをとる工程があります。これをおおぐま学級の生徒と先生方が作業してくれました。とうもろこしの皮をむくには力が必要であるうえ、皮は何枚も重なっていて大変な作業ですが、生徒たちは黙々と手を動かしていました。また、ひげはとうもろこしの実の数だけあるため、取り残しがないようによく確認をしながら丁寧に取っていました。30分かけて全クラス分約60本のとうもろこしの皮をむき終わったときには達成感があり、その後、生徒たちは足早に給食室に向かい、調理員にとうもろこしを渡していました。

給食時間になり、全校生徒におおぐま学級の生徒がとうもろこしの皮むきをしたことを伝えると、2年生の生徒から「皮をむいてくれたおおぐま学級のみんなに感謝だね!」という声が聞かれました。旬の食材を味わうだけでなく、感謝の心を育む機会にもなりました。



有機野菜を使った給食

世田谷区では、有機米に続き有機野菜を給食で利用する取り組みを始めました。北沢中では9月10日の「鶏肉のトマト煮」において、有機玉ねぎを使用する予定です。有機食材を使った給食を通して、有機食材が良いということではなく、栽培方法によって環境への影響や価格などが変わることを伝えていきます。現在、国が有機農業の取組面積を増やすことを進めているため、今後は有機食材を目にする機会が増えてくるかもしれません。生徒が消費者として食品を買う場面になったときに、食材の価格、味、産地、栽培方法などの情報から自らのニーズに合った選択ができるようになってほしいと思います。



～給食のレシピを紹介します～

ブルーベリーマフィン

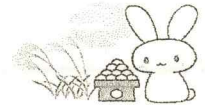
<材料(8個分)>

小麦粉	130g	調整豆乳	35g
ベーキングパウダー	6g	おから	50g
砂糖	65g	冷凍ブルーベリー	80g
バター	65g	マフィンカップ	8個
たまご	1個		

<作り方> ※オーブン180℃で余熱をする。

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② バターを溶かし、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ 卵を割りほぐして②に加える。
- ④ 豆乳も加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ①を少量とり、ブルーベリーにまぶす。
- ⑥ ④におから、①の残りを加える。
- ⑦ ⑤のブルーベリーを加えて混ぜ、カップに生地を入れる。
- ⑧ オーブン180℃で15～18分焼く。

9月 学校給食予定献立表



世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	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 食塩相当量
2火		夏野菜カレーライス バジルドレッシングサラダ ピーチゼリー	○	豚肉 レンズ豆 大豆 ボンレスハム 寒天 ゼラチン	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 砂糖 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なす ビーマン トマト缶 人参 キャベツ 小松菜 コーン レモン にんにく ももジュース	815 kcal 25.9 g 23.8 g 2.0 g
3水		ご飯 魚のピリ辛ソースかけ おかか和え かき玉汁	○	さば みそ 糸けずり 豆腐 鶏卵 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 りんご にんじん 小松菜 もやし 人参 えのき茸 長ねぎ	784 kcal 35.7 g 33.1 g 2.6 g
4木		冷やし中華 ツナサモサ くだもの(冷凍みかん)	○	鶏肉 大豆 ツナ	冷凍ラーメン 砂糖 ごま油 じゃが芋 ぎょうざの皮 パン粉 小麦粉 油	生姜 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 冷凍みかん	740 kcal 37.2 g 21.0 g 4.8 g
5金		ビスキュイパン 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ くだもの(梨)	○	鶏卵 わかめ 鶏肉 牛乳 いんげん豆 生クリーム	おパン いちごジャム 小麦粉 バター 砂糖 油 ごま油 砂糖 油 小麦粉 バター	キャベツ 人参 もやし コーン 人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 小松菜 梨	824 kcal 27.2 g 37.9 g 3.1 g
8月		なす入risパゲティミートソース こんにゃくサラダ ブルーベリーマフィン	○	大豆 豚肉 粉チーズ 鶏卵 豆乳 おから	スパゲティ 油 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 なす こんにゃく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ブルーベリー	856 kcal 32.8 g 31.5 g 2.3 g
9火	重陽の 節句	ご飯 いかのカリント揚げ 菊花和え かぼちゃのみそ汁	○	いか 生揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 砂糖 油 ごま	生姜 人参 もやし 小松菜 菊の花 えのき茸 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	730 kcal 32.3 g 20.7 g 2.7 g
10水	有機野菜 の日	ツナコーントースト 鶏肉のトマト煮 じゃこサラダ	○	ツナ チーズ 鶏肉 いんげん豆 粉チーズ じゃこ	食パン 油 油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ コーン パセリ にんにく 玉ねぎ 人参 ズッキーニ しめじ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	769 kcal 36.9 g 34.6 g 3.5 g
11木		ジャンバラヤ 卵スープ 豆腐ブラウニー	○	豚肉 ウィンナー いか えび 鶏肉 鶏卵 豆乳 豆腐	米 油 片栗粉 オリーブ油 砂糖 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 ビーマン 人参 玉ねぎ 小松菜	794 kcal 30.0 g 26.7 g 2.8 g
12金	郷土料理 (沖縄県)	シンジュウシイ ミヌダル クービリチー じゃがいものみそ汁	○	豚肉 昆布 豚肉 みそ 昆布 かまぼこ 油揚げ みそ	米 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 じゃが芋	人参 生姜 生姜 にんにく こんにゃく 玉ねぎ えのき茸 小松菜	765 kcal 36.1 g 28.5 g 3.1 g
16火		ミルクパン 小松菜とたまごのグラタン キャベツのスープ くだもの(ナガノパープル)	○	鶏卵 ボンレスハム 鶏肉 いんげん豆 生乳 生クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン 油 バター 小麦粉 油	小松菜 玉ねぎ マッシュルーム 人参 玉ねぎ キャベツ コーン ナガノパープル	762 kcal 33.6 g 36.7 g 3.7 g
17水		刻みきつねうどん さつまいもの天ぷら ちくわのいそべ揚げ ごま酢和え	○	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 小麦粉 油 砂糖 油 ごま	人参 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 人参 もやし きゅうり キャベツ	779 kcal 30.6 g 26.7 g 3.6 g
18木		中華丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 いか うずら卵 ヨーグルト	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 油 ごま油 砂糖 ごま はちみつ	生姜 にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり 甘夏缶 バイン缶 黄桃缶	809 kcal 31.6 g 21.5 g 2.7 g
19金	郷土料理 (埼玉県)	かてめし ゼリーフライ 小松菜の磯和え 冬瓜のみそ汁	○	油揚げ 高野豆腐 昆布 おから のり 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 油 油	ごぼう 人参 ずいき さやいんげん 長ねぎ 人参 人参 もやし 小松菜 冬瓜 長ねぎ	720 kcal 25.8 g 25.7 g 3.6 g
24水		すき焼き丼 野菜のからし和え あん団子	○	豚肉 豆腐 豆腐 小豆	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉 砂糖	ごぼう 玉ねぎ しらたき えのき茸 人参 もやし 小松菜	884 kcal 35.6 g 21.3 g 2.2 g
25木		セルフフィッシュサンド バターコーンポテト ミネストローネ	○	メルルーサ 鶏卵 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 はちみつ じゃが芋 バター 油 マカロニ	玉ねぎ コーン にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶	748 kcal 34.8 g 27.0 g 3.5 g
26金		スパイシートマトライス マセドアンサラダ くだもの(二十世紀梨)	○	豚肉 レンズ豆 大豆 ボンレスハム	米 大麦 油 じゃが芋 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 梨	772 kcal 29.0 g 20.8 g 2.3 g
29月	季節の 混ぜご飯	栗ごはん さばの幽庵焼き もやしのピリ辛和え さつま汁	○	さば 鶏肉 油揚げ みそ	米 もち米 むき栗 砂糖 ごま油 砂糖 さつま芋	レモン もやし 人参 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	800 kcal 34.7 g 31.8 g 3.4 g
30火	有機米 給食	ご飯 ひじきのふりかけ 小魚のフライ おろしポン酢和え 豚汁	○	ひじき 糸けずり ししゃも 鶏卵 ツナ 豚肉 みそ	米 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 油 じゃが芋	生姜 人参 もやし キャベツ 小松菜 大根 レモン ごぼう 人参 大根 にんにく 長ねぎ	769 kcal 35.3 g 24.3 g 4.1 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※24日～26日 おおぐま学級は連合移動教室のため、給食はありません。