



8・9月の予定献立表(中学校)



令和7（2025）年度

日曜	飲み物	給食目標・・・食事の大切さを考えよう					献立メモ
		献立	材 料 の 働 き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			力や熱に なるもと (黄)	血や肉に なるもと (赤)	体の調子を 整えるもと (緑)		
28木	牛乳	ごはん 揚げ鶏とれんこんの甘酢あえ なめこ豆腐のみそ汁	米 さつまいも でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	れんこん しょうが にんにく ねぎ なめこ 大根 小松菜 人参	780 24.8	2学期の給食が始まります！ 給食開始日をお知らせします。 立川第二・立川第三・立川第四・ 立川第七・立川第九中学校 8月28日(木) 立川第一・立川第五・立川第六中学校 8月29日(金) 立川第八中学校 9月2日(火) 今月の図書給食は、 5日の「肉じゃが」です。 本の紹介は、裏面へ！→→→
29金	牛乳	ホイコーロー丼 わかめスープ ぶどう (2粒)	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 わかめ 豆腐 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ とうもろこし ぶどう	734 26.6	
1月	牛乳	きなこトースト きのこと鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ (ごまドレッシング)	食パン バター 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 ごまドレッシング	きな粉 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ハム	人参 玉ねぎ れんこん しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	775 29.4	
2火	牛乳	ごはん いかのチリソース (2枚) 豆腐とかんぴょうの卵とじ トック入りわかめスープ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 トック	牛乳 いか 卵 豆腐 鶏肉 わかめ	ねぎ にんにく しょうが かんぴょう 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲンサイ	810 34.1	
3水	牛乳	トマトハヤシライス さつまいもときゅうりのサラダ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも フレンチドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし	862 26.3	
4木	牛乳	ごはん タンドリーフィッシュ フライドポテト 豆腐と白菜のスープ ラ・フランスゼリー	米 じゃがいも 油 ラ・フランスゼリー	牛乳 ホキ ヨーグルト ハム 豆腐	にんにく 白菜 たけのこ しいたけ ねぎ 人参	872 33.4	9月9日〈重陽の節句〉 〈ちょうようのせつく〉と読み、菊の節句とも言われます。中国の伝説に、菊が群生している谷を下ってきた水を飲んだところ、村人たちが長寿になったという伝説があります。伝説は日本に伝わり、菊を酒やお茶に入れて楽しむようになったそうです。9日は菊の花びらが入ったお浸し、10日は菊花蒸しを提供します。 出典：農林水産省「子どもの人生儀礼」 一般社団法人日本人形協会「重陽の節句とは」
5金	牛乳	高野豆腐入りそぼろごはん ししゃものから揚げ (2本) 肉じゃが	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ししゃも 豚肉	人参 ねぎ しょうが 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	780 32.7	
8月	牛乳	セルフホットドッグ (コッパパン、ウインナー2本、キャベツ) 豆と野菜のスープ煮 ミックスゼリー	コッパパン 砂糖 油 じゃがいも サイダーゼリー	牛乳 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ さやいんげん セロリー 桃	852 29.2	
9火	牛乳	ごはん いわしのかば焼き (3枚) 菊花入りお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 いわし 油揚げ わかめ 味噌	小松菜 白菜 人参 えのきたけ 菊 大根 ねぎ	787 30	
10水	牛乳	抹茶パン 菊花蒸し (2個) 四川豆腐 湘南ゴールドゼリー	抹茶パン もち米 でん粉 砂糖 油 ごま油 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	しいたけ ねぎ しょうが 人参 チンゲンサイ たけのこ 白菜 玉ねぎ きくらげ	916 38.4	
11木	牛乳	クファージュシー※ チャンプルー 鶏肉と白菜のスープ サーターアングギー	米 油 でん粉 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖	豚肉 ひじき 牛乳 卵 生揚げ 鶏肉	人参 しいたけ 玉ねぎ もやし ピーマン 白菜 ねぎ にら	803 27	※「クファージュシー」は米に豚肉を加えて炊いた沖縄県の郷土料理です。
12金	飲むヨーグルト	ナン バターチキンカレー ビーンズサラダ	ナン じゃがいも 油 砂糖 バター 小麦粉 玉ねぎドレッシング	ヨーグルト 鶏肉 チーズ 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし	909 30.8	
16火	牛乳	ミルクパン なすのミートグラタン コロコロスープ 桃ゼリー	ミルクパン マカロニ 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも 桃ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 大根 とうもろこし セロリー	811 30.2	
17水	牛乳	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ もやしとささみの和え物 いもだんご汁	米 さつまいも でん粉 油 砂糖 いももち	牛乳 メダイ 鶏肉 油揚げ	しょうが もやし 小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ	756 34.5	
18木	牛乳	ごはん 生揚げのピリ辛炒め ワントンスープ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ワントンの皮	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 味噌	たけのこ 人参 ピーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	777 29.2	
19金	牛乳	親子丼 小松菜ともやしのごま和え 大根と油揚げのみそ汁	米 でん粉 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ 味噌	玉ねぎ みつば 小松菜 もやし 人参 大根 えのきたけ 水菜 ねぎ	761 31.1	～今月の注目!!食材～ なす なすは、ナス科の野菜で、トマトやじゃがいもなども、ナス科です。花も似ています。 なすは油で炒めたり、揚げたりするとまろやかでおいしくなるので、調理方法を工夫して、なすに親しんでもらいたいです。16日は、今が食べごろのなすがはいったミートグラタンです。 出典：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)
22月	牛乳	ビスキュイパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	丸パン ホットケーキミックス 砂糖 マカロニ さつまいも 油 小麦粉 バター コーンクリーミードレッシング	ココア 卵 牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	801 29.4	
24水	牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ (3個) しらたきのピリ辛炒め 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 白ちくわ 青のり 豚肉 油揚げ 味噌	しらたき 人参 こねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 南瓜 大根 さやいんげん	835 27.8	
25木	牛乳	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ りんごのケーキ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	891 32.7	
26金	牛乳	ツナコーンピラフ くるりんチキン オニオンスープ	米 油 ごま油 でん粉 パン粉	ツナ 牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが パセリ	810 30.7	
29月	牛乳	豚キムチごはん 揚げしゅうまい (3個) 豆腐の中華風煮	米 ごま油 油 でん粉	豚肉 牛乳 しゅうまい 豆腐 うずら卵 ハム	キムチ にら 人参 にんにく 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが	813 31.9	
30火	牛乳	ごはん さわらのみそ焼き 五目煮豆 いものこ汁	米 砂糖 油 里いも	牛乳 さわら 味噌 鶏肉 大豆 昆布 さつま揚げ 豚肉	しょうが 人参 ごぼう こんにゃく 大根 れんこん ねぎ	807 36.6	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

たまねぎ・なす・ねぎ・キムチ



～ 白衣について ～

お様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。
香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。
アイロンがけは必須ではありません。
ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。

東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

8・9月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

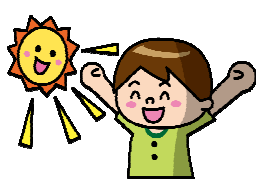
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

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！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

◆おいしく、栄養価が高い！

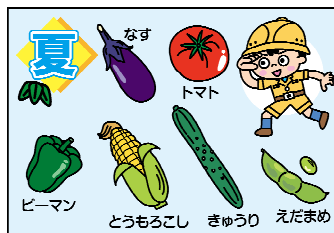
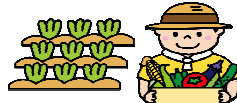
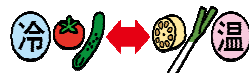
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆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。



※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。

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回はホキ(魚)を使った料理です。

9月4日のメニュー <タンドリーフィッシュ>

材料 (4人分)

ホキ(50g) 4切
塩 少々
こしょう 少々
★白ワイン 小さじ2
★にんにく 1/4片
★トマケチャップ 小さじ2
★ヨーグルト 小さじ2
★カレー粉 小さじ1/3
★ガラムマサラ 少々
サラダ油 適量

作り方

- ① ホキに、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に漬ける。
- ④ フライパンに、油を熱し、③を焼く。



野菜を食べましょう



野菜に含まれるビタミン類は、風邪などの病気にかかりにくくする働きがあります。また、野菜に含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにする働きがあります。給食では、1日に食べてほしい野菜の量の1/3を使用するように献立を作成しています。成人1日あたり350gの野菜を食べることが推奨されています。しかし、都民の平均摂取量は、286.3g(※)であり、おおよそあと1皿(約70g)の野菜が不足しています。ご家庭でも意識して食べてほしいです。

※多摩立川保健所HPより

図書給食

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『鴨川食堂』 著 柏井 壽 小学館文庫

誰もが必ず持っている食の思い出を、京都という「おもてなし」の街の空気に乗せた、涙なしでは読めない温かな物語です。
読んだあと、家族の食卓、父の背中、母の手料理を必ず思い出します。

引用：小学館

Let's try to use English ! の答え

たまねぎ → onion なす → eggplant ねぎ → green onion キムチ → kimuchi

立川市ホームページ内で

東調理場 中学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。