



# 9月 給食だより

令和5年度 9月  
大田区立馬込中学校

長い夏休みも終わり、二学期が始まりました。

みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？つい夜ふかしをしてみたり、朝食を抜いたりと生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

まだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。1日3回の食事と十分な睡眠をしっかりと取り、生活リズムを整えて元気な体で二学期を送りましょう。

また、給食室ではみなさんの健康と成長を願い、二学期も安心して安全な美味しい給食作りをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



## 「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

#### 備える

買い足す ← 食べる 使う

## 令和5年度 9月献立表

日	日	献立名	飲用牛乳	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1日 (Kcal) たんぱく質 (g)
4	月	生姜焼き丼	○	豚肉	米,米粒麦,油,三温糖,砂糖,でん粉	生姜,たまねぎ,もやし,にんじん,キャベツ	730 34.2
		じゃが芋と厚揚げのみそ汁		昆布,厚揚げ,白みそ,赤みそ,乾燥カットわかめ	じゃがいも	にんじん	
		ブルーン				ブルーン(生)	
5	火	角切り昆布の炊き込みごはん	○	鶏肉,角切り昆布,さつま揚げ	米,米粒麦,油,つきこんにゃく,砂糖,白すりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	762 38.0
		魚の大葉みそ焼き		ホキ,白みそ	砂糖,でん粉	生姜,大葉	
		にゅうめん		昆布,ナルト,油揚げ,鶏卵	でん粉,そうめん	干し椎茸,にんじん,万能ねぎ	
		パレンシアオレンジ				オレンジ	
6	水	チーズチリドック	○	ウィンナー,ピザ用チーズ	コッペパン,油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマトピューレ	747 34.8
		豆腐とじめじのスープ		木綿豆腐	でん粉	生姜,にんじん,本しめじ,キャベツ,チンゲン菜	
		ぶどう				ぶどう	
7	木	キムチラーメン	○	豚肉,赤みそ	冷凍ラーメン,油,ごま油	にんにく,にんじん,生姜,もやし,はくさい,キムチ漬,にら	806 39.3
		ツナと海藻のあえ物		ツナ缶詰	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,生姜	
		きなこ大豆		大豆,きな粉	砂糖		
8	金	鮭とさつま芋の混ぜごはん	○	生鮭	米,もち米,さつま芋,黒いりごま		745 36.8
		鶏の塩麹焼き		鶏肉切り身			
		けんちん汁		昆布,油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	
		菊花ゼリー		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	りんごジュース,きくの花	

重陽の節句(9日)