



9月給食だより

令和7年度9月
大田区立馬込中学校

暦のうえでは秋になってもまだまだ暑い日が続きそうです。夏場に引き続きこまめな水分補給をおこない、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにして体調管理に気を付けましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなく体がだるい、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、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と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。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



令和7年度 9月献立表

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 たんぱく質 (g)
2 火	ブルコギ丼	○	豚肉	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、 白いりごま、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	712 30.7
	キャベツと豆腐のスープ		木綿豆腐	ごま油	古根生姜、にんじん、キャベツ	
	梨				梨	
3 水	ご飯	○		米、米粒麦		725 38.7
	魚のねぎマヨネーズ焼き		しいら	マヨネーズ（卵不使用）	長ねぎ、万能ねぎ	
	もやしとにらの炒め物		豚肉	油、砂糖	もやし、にんじん、にら	
	豚汁		昆布（だし）、豚肉、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ	
4 木	キムチラーメン	○	豚肉、赤みそ	生ラーメン、油、ごま油	にんにく、にんじん、古根生姜、もやし、 はくさい、キムチ漬、にら	772 32.2
	コーンサラダ			油、砂糖	ホールコーン、小松菜、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、セロリ	
	おからドーナツ		おから、鶏卵、調理用牛乳、生おから	小麦粉、三温糖、大豆白絞油		
5 金	カレーミートドック	○	豚ひき肉、大豆、ピザ用チーズ	無塩コッペパン、油、砂糖	にんにく、古根生姜、たまねぎ、にんじん、 トマトピューレ	731 35.1
	ヌードルスープ		豚肉	油、じゃがいも、砂糖、ヌイユ	古根生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、小松菜	
	おからドーナツ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ	