



9月分給食献立表



大田区立大森第三中学校

| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 | |
|-----|----|--|-------------|-----------|
| | | | エネルギー | たんぱく質 |
| 4 | 月 | カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの | kcal 764 | g 27.8 |
| 5 | 火 | ジャージャー麺 牛乳 青梗菜のかきたまスープ 杏仁豆腐 | 781 | 32.0 |
| 6 | 水 | さんま蒲焼丼 牛乳 枝豆サラダ すまし汁 | 780 | 28.0 |
| 7 | 木 | パイン・ミー 牛乳 くだもの にんじん&さつまいもポターージュ | 800 | 32.6 |
| 8 | 金 | ♪重陽の節句♪ ごはん 牛乳 菊花しゅうまい 菊花和え 根菜のごま汁 | 774 | 31.2 |
| 11 | 月 | メキシカンライス 牛乳 水菜スープ ポテトのチーズ焼き くだもの | 809 | 30.9 |
| 12 | 火 | ごはん 牛乳 魚の照り焼き ごまよごし のっぺい汁 | 757 | 36.6 |
| 13 | 水 | ポークストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ くだもの | 784 | 25.8 |
| 14 | 木 | 親子丼 牛乳 五目ひじき豆 味噌汁 | 780 | 37.7 |
| 15 | 金 | ♪郷土料理給食(大阪府)♪ きつねうどん 牛乳 ポテトたこ揚げ 小松菜の炊いたん | 826 | 35.9 |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | |
| 19 | 火 | ジンジャーピラフ 牛乳 きびなご唐揚げ 豚しゃぶサラダ | 765 | 29.3 |
| 20 | 水 | ♪9月バースデー給食♪ スパゲティみそミートソース 牛乳 もやしのカレー風味 オープンアップルパイ | 808 | 32.4 |
| 21 | 木 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつまい 大根サラダ | 748 | 33.9 |
| 22 | 金 | 焼きカレーパン 牛乳 くだもの 白菜のクリームシチュー | 775 | 34.6 |
| 25 | 月 | 二色サンド 牛乳 ミネストローネスープ かぼちゃサラダ | 757 | 25.2 |
| 26 | 火 | 定期考査 | | |
| 27 | 水 | 青菜じゃこごはん 牛乳 揚げ餃子 にらたまスープ | 803 | 33.9 |
| 28 | 木 | パセリライス 牛乳 チキンアドボ ビーフンスープ くだもの | 760 | 30.6 |
| 29 | 金 | ♪十五夜給食♪ 炊き込みごはん 牛乳 高野豆腐の卵焼き お月見白玉汁 | 831 | 38.1 |

おたより

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。
「夜早く寝ること」「朝ごはんをしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。そして、栄養を十分にとって、元気にスポーツの秋を迎えましょう。

しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によい働きをするものがたくさん発見されています。種類が豊富な夏野菜を紹介します。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させる働きが期待されています。

トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンと呼ばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEも豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油と相性が良く、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる働きが期待されています。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富。完熟した赤の赤や黄色の色のもとにはカロテンです。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

おやつのとりに方を考えよう

おやつは生活の楽しみですが、とり過ぎは砂糖、油、塩分のとり過ぎにつながり、生活習慣病の原因にもなります。3食の食事を補う「捕食」という意味合いでおやつを捉え、内容や量、とるタイミングにも気をつけたいです。「おやつ」=「おかし」と考えず、不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補うものを積極的にとるようにしましょう。

また市販のものを食べる場合には、エネルギー、塩分相当量、脂質などの表示を見る習慣をつけ、目安として1日200Kcal以下の量にとどめておきましょう。

Sugar
あぶら

Oil

えんじゆ

Salt

作ってみませんか? かつおのピリマヨ丼

材料 (4人分)

かつお(たたき用、または刺身用のさく).....300g

しょうゆ.....大さじ3

みりん.....大さじ2

コチュジャン.....小さじ1

しょうが(すりおろし).....1かけ

にんにく(すりおろし).....1かけ

ピーマン(縦切り).....1個

マヨネーズ.....10g

大葉.....8枚

白りごま.....適量

作り方

①かつおのたたきは5mm幅にスライスしておく。

②Aをよく混ぜ合わせ調味液を作る。

③冷蔵庫で①を②に30分ほど漬け込む。

④大葉は千切りにしておく。

⑤酢飯の上に③をのせ、大葉といりごまをかける。

*酢飯でなく、普通のご飯でもオーケー!

*大葉の代わりに、あさつきなどをかけてもおいしいですよ。

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。
11日(月)~13日(水)3年生は修学旅行と振替休業日のため給食はありません。