



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
3	火	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ	kcal 819	g 25.6
4	水	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き 鶏肉と里芋のうま煮 かき玉汁	765	33.8
5	木	あんかけ焼きそば 牛乳 ヌーミータン ももゼリー	698	28.9
6	金	コーンマヨトースト 牛乳 レモンマリネ かぶのクリームシチュー	798	29.4
9	月	♪郷土料理給食(沖縄県) クファージュシー 牛乳 にんじんしりしり 沖縄風豚汁 サーターアングギー	805	31.7
10	火	焼肉丼 牛乳 焼きぎょうざ 春雨スープ	868	34.0
11	水	きのこスープスパゲティ 牛乳 ポテトのチーズ焼き 梅おかか和え	794	33.7
12	木	ツナフランスパン 牛乳 さつま芋サラダ 豆とパスタのトマトシチュー	782	30.4
13	金	♪郷土料理給食(長野県) ご飯 牛乳 山賊焼き 野菜ソテー 具だくさん味噌汁 果物(長野県産巨峰)	793	30.5
16	月	敬老の日	777	30.1
17	火	♪十五夜献立♪ さつま芋ご飯 牛乳 魚のごまみそ焼き 吉野汁 お月見団子	765	32.3
18	水	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ 肉団子のもち米蒸し りんごケーキ	856	35.5
19	木	♪世界の料理(スペイン) パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風トマトのアホスープ	802	27.5
20	金	セルフチキン竜田バーガー 牛乳 ホワイトシチュー	866	32.9
23	月	振替休日		
24	火	定期考査(給食はありません)		
25	水	カレー南蛮うどん 牛乳 ごまドレサラダ スイートポテト	809	28.8
26	木	♪9月バースデー献立♪ ハッシュドポーク ジョア(マスカット) チーズサラダ チョコレートパイ	897	28.5
27	金	さんまの蒲焼き丼 牛乳 けんちん汁 果物(梨)	762	28.4
30	月	二色サンド(いちごジャム・クリームチーズ) 牛乳 コーンとひじきのサラダ ポークシチュー	787	26.1

おたより

夏休み明けの生活リズムを整えよう



まずは早起き&朝ごはんを

みなさんは夏休み中に朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする日が多かった人はいませんか？学校が始まり、しっかり勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがぐずれやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早く起きられるよう心がけましょう。



上手に水分補給をしよう

まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給しましょう。



今月のメニュー紹介



9月(月)郷土料理給食(沖縄県)

今月は沖縄県の郷土料理です。

「クファージュシー」は具のたくさん入った炊き込みご飯です。「クファ」が固い、「ージュシー」が炊き込みご飯を意味します。「にんじんしりしり」は千切りのにんじんとツナを炒め炒り卵を混ぜたおかずです。「サーターアングギー」はおやつとして古くから親しまれている縁起のよい食べ物です。



17日(火)十五夜給食

17日は十五夜です。芋名月とも言われさつまいもや里芋などの芋をお供えて実りの収穫を感謝します。また十五夜の月は1年で最も美しいとされるため「中秋の名月」とも言われています。給食では白玉団子でお月見団子を作ります。

19日(木)スペイン料理

「スペイン風オムレツ」はトルティーヤと呼ばれスペインの太陽のように黄金色に輝く料理としてスペインを代表する国民的料理です。「アホスープ」の「アホ」はにんにくを意味しパブリカとトマトと卵が入るのが特徴です。

26日(木)9月バースデー給食

ハッシュドポークは細切りの肉と玉ねぎをトマトソースなどで煮込んだものでバターライスにかけて食べます。チョコレートパイはパイシートにチョコを挟みオープンで焼きました。家でも簡単にできるので作ってください。



(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。

9月17日(火)～19日(木)は3年生のみの給食になります(1年生移動教室・2年生職場体験のため)

9月27日(金)～10月1日(火)は3年は修学旅行と振替休業日のため給食はありません。