



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
2	火	ハヤシライス 牛乳 オニオンサラダ ヨーグルト	kcal 814	g 23.0
3	水	ソース焼きそば 牛乳 揚げぎょうざ 中華スープ	734	31.1
4	木	ご飯 牛乳 れんこんバーグのおろしソースかけ ポテトサラダ 味噌汁	818	30.2
5	金	ココアトースト 牛乳 もやしのカレー風味 ホワイトシチュー	723	25.8
8	月	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボしゅうまい 春雨スープ	712	27.9
9	火	♪重陽の節句♪ 栗いもご飯 牛乳 魚の塩こうじ焼き 肉じゃが 秋のすまし汁	720	34.2
10	水	胚芽結びパン 牛乳 コーンとひじきのサラダ マカロニのクリーム煮	731	28.2
11	木	肉うどん 牛乳 干草卵焼き 果物(梨)	707	34.2
12	金	チンジャオロース丼 牛乳 チゲスープ フルーツ白玉	760	26.0
15	月	敬老の日		
16	火	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 ポトフ	725	30.5
17	水	♪9月バースデー・試験応援献立♪ ドライカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ チョコチップマフィン	932	29.0
18	木	定期考査(給食はありません)		
19	金	鶏にら丼 牛乳 具たくさん味噌汁 果物(巨峰)	769	32.1
22	月	♪世界の料理(メキシコ)♪ メキシカンピラフ 牛乳 ウィンナーのトルティーヤ焼き ベーコンチャウダー	890	28.4
23	火	秋分の日		
24	水	♪郷土料理給食(青森県) 十和田バラ焼き丼 牛乳 けの汁 果物(りんご)	738	27.5
25	木	上海麺 牛乳 ツナ棒餃子 わかめスープ	734	33.6
26	金	スイートロールパン 牛乳 チーズサラダ 肉ボールのトマトシチュー	739	27.2
29	月	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 魚のチリソースかけ 春雨の炒め物 中華風トマトスープ	796	37.6
30	火	きのこコーンのクリームスパゲティ 牛乳 コロコロサラダ	733	28.6

給食だより

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、生活リズムがく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を使って水分補給しましょう。



今月のメニュー紹介



秋の果物

秋もおいしい果物がたくさんできます。今月は「梨・りんご・巨峰」を提供します。



9日(火) 重陽の節句

端午の節句や桃の節句とならぶ節句の一つ。中国では陽の数「9」が重なる日がめでたいとされ、桃酒・菊・栗などを食べ邪気を払い無病息災や長寿を願う風習があります。



17日(水) バースデー給食

9月のバースデー給食では「チョコチップマフィン」を給食室で作ります。18日からの定期考査も頑張ってください。



22日(月) メキシコ料理

メキシコは暑い国独特のスパイスと辛味をきかせた料理が多く、給食ではトルティーヤやメキシカンピラフを作ります。トルティーヤはメキシコ料理の伝統的な薄焼きパンで具材をはさみ食べます。今日はサルサソースとソーセージ・チーズをはさみオープンで焼いて提供します。

24日(水) 青森県 郷土料理

バラ焼きは青森県三沢市発祥のご当地グルメです。肉と玉ねぎを甘辛いしょうゆベースのタレで味付け鉄板で焼いた料理です。けの汁は津軽地方の料理で、根菜・山菜・きのこを細かいさいの目に刻んだものと、大豆のすりつぶしを入れた味噌汁です。



(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。