



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	水	ポークカレーライス 牛乳 チーズ入りサラダ ヨーグルト（ぶどう）	kcal 876	g 26.8
3	木	きなこ揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ ヌードルスープ	725	25.3
4	金	♪郷土料理給食(奈良県) ご飯 牛乳 魚のゴマダレかけ 権座 飛鳥汁 抹茶ミルク寒天	761	36.6
7	月	中華おこわ 牛乳 焼き春巻き 春雨スープ	712	23.2
8	火	♪区陸産振給食♪ 味噌カツ丼 牛乳 のっぺい汁 果物（冷凍みかん）	886	35.4
9	水	♪重陽の節句♪ 栗いもご飯 牛乳 魚の塩こうじ焼き 肉じゃが煮 白玉汁	715	32.4
10	木	♪9月バースデー給食♪ きのこのミートスパゲッティ 牛乳 レモンマリネ ぐりとぐらのカステラ	907	33.1
11	金	チンジャオロース丼 牛乳 チゲスープ 果物（巨峰2個）	698	24.5
14	月	♪世界の料理(ハンガリー)♪ セサミパン 牛乳 ハンガリーサラダ ハンガリアンシチュー	691	26.4
15	火	三中チャーシュー麺 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	739	37.1
16	水	味噌そぼろご飯 牛乳 鶏肉と里芋の煮物 かき玉汁	687	29.1
17	木	五目チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ	718	26.2
18	金	梅わかめご飯 牛乳 すき焼き風煮 すまし汁	709	31.5
19	土	ポークストロガノフ ジョア（プレーン） キャロットドレッシングサラダ フルーツパンナコッタ	770	22.6
24	木	肉うどん 牛乳 千草卵焼き 果物（梨）	702	33.5
25	金	♪十五夜献立 さんまの蒲焼丼 牛乳 お月見汁 お月見団子	765	27.9
28	月	ご飯 牛乳 煮込み風ハンバーグ チーズ粉ふき芋 野菜スープ	725	33.1
29	火	定期考査（給食はありません）		
30	水	コーンマヨトースト 牛乳 レモンドレッシングサラダ チキントマトシチュー	738	28.7

夏休み明けの生活リズムを整えよう

ポイント①

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。



ポイント②

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てきます。今月は「梨・巨峰」を提供します。



4日（金）奈良県 郷土料理

三年生の修学旅行先の奈良県の郷土料理を作ります。「権座」はごった煮がなまってこの名前が付けられました。「飛鳥汁」は鶏肉と野菜が入った味噌汁に牛乳を少し入れたものです。昔は乳製品が高価だったため宮廷に献上されていた味噌汁のようです。

9日（水）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。



10日（木）バースデー給食

9月のバースデー給食では「ぐりとぐらのカステラ」を給食室で作ります。子どもたちに読んで読んだ給本のカステラです。

14日（月）ハンガリー料理

パプリカとサワークリームを使った料理が多く、煮込み料理が特徴です。給食ではパプリカとヨーグルトで作ったドレッシングと角切りの豚肉を柔らかく煮込んだハンガリアンシチューを作ります。



（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。