



9月分給食献立表

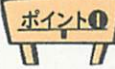


大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2	金	シャージャー麺 牛乳 青梗菜のかきたまスープ ヨーグルト	kcal 819	g 35.0
5	月	キャロットライスのホワイトソースかけ 牛乳 ポイル野菜のごまドレッシング	818	25.4
6	火	♪郷土料理給食(山形県)♪ 五目ぶかし 牛乳 ハタハタの唐揚げ 芋煮 くだもの	775	29.7
7	水	あぶたまうどん 牛乳 レバーと芋の甘辛和え	798	37.2
8	木	チーズチリドッグ 牛乳 かぶのポトフ コーンサラダ	817	34.6
9	金	♪重陽の節句&十五夜給食♪ ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 菊花おひたし すまし汁 お月見だんご	809	29.4
12	月	中間考査		
13	火	ボークストロガノフ 牛乳 コールスローサラダ カルピスゼリー	826	23.7
14	水	親子丼 牛乳 磯香和え 味噌汁	770	33.7
15	木	青菜じゃこごはん 牛乳 揚げ餃子 にらたまスープ	777	30.1
16	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	826	33.8
19	月	敬老の日		
20	火	ケチャップライス 牛乳 水菜スープ チキンとポテトのオープン焼き	828	22.7
21	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 呉汁 大根サラダ	769	34.2
22	木	♪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	853	32.8
23	金	秋分の日		
26	月	二色サンド 牛乳 ミネストローネスープ パリパリポテトサラダ	772	24.6
27	火	ごはん じゃこひじきふりかけ 牛乳 魚の西京焼き 豚汁	789	34.6
28	水	ジンジャーピラフ 牛乳 めかぶスープ マーマレードチキン	798	31.5
29	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	786	25.2
30	金	炊き込みごはん 牛乳 根菜汁 高野豆腐の卵焼き	780	33.1

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使うことで水分補給しましょう。



今月のメニュー紹介



6日(火)郷土料理給食(山形県)

今月は山形県の郷土料理です。「五目ぶかし」はもち米にきのこや山菜などの具材をいれたおこわです。山形では「蒸す」ことを「ぶかす」と言い、おこわのことを「おぶかし」と言うそうです。

ハタハタはオホーツク海から島根県あたりの北の日本海沿岸で捕れる魚です。給食では骨まで食べやすいように唐揚げにします。

「芋煮」は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理です。家庭によって味付けや具材の種類に違いがあるそうです。

9日(金)重陽の節句&十五夜給食

重陽の節句は、桃の節句や端午の節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝う日です。

給食では食べられる菊の花(食用菊)を入れたおひたしを提供します。デザートは、十五夜の満月をイメージした「みたらし白玉だんご」です。

22日(木)9月バースデー給食

スパゲティミートソースは、赤みそを入れてコクを出したみそミートソースとオープンアップルパイでお誕生日をお祝いします。

★重要なお知らせ★

今月の給食費を含む諸経費の引き落としは

9月9日(金)です。

ご多用のところ申し訳ありませんが、残高確認と入金をよろしくお願いいたします。尚、未納の場合は現金を学校にお持ちいただくこととなります。

(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。