



9月 給食献立表



大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	始業式		
2	火	カレーライス 牛乳 野菜サラダ バレンシアオレンジ	786	23.5
3	水	ミルクパン 牛乳 鮭のポテマヨ焼き ベーコンと野菜のソテー ミネストローネ	703	36.4
4	木	ごはん 牛乳 豚じゃがのオムスターソース炒め 中華スープ	801	29.8
5	金	ゴーヤ入りかき揚げ丼 牛乳 わかめときゅうりの甘酢和え 豚汁	831	25.8
8	月	ルーロー飯 牛乳 青菜と卵のスープ 豆花風ゼリー	799	31.3
9	火	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜の菊花和え 呉汁	773	35.8
10	水	セサミトースト 牛乳 シーフードシチュー ビーンズサラダ	775	32.7
11	木	ごはん 牛乳 油淋鶏 ごまじゃこサラダ わかめ卵スープ	807	31.7
12	金	麦ごはん 牛乳 ガリバタサーモン わかるとひじきのごまサゲ 切干し大根のみそ汁	829	33.5
13	土	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ポムポムケーキ	731	21.4
15	月	敬老の日		
16	火	鶏ニラ丼 牛乳 青のりビーンズポテト ごまキムチ汁	814	29.3
17	水	ツナピザドッグ 牛乳 野菜のクリームスープ ぶどう 2種類を 食べ比べ	710	30.7
18	木	ミートソーススパゲティ 牛乳 チーズサラダ ジュリエンスープ	697	31.4
19	金	ごはん 牛乳 きびなごの磯部揚げ 野菜のごまみそかけ 肉じゃが煮	746	28.4
22	月	チンジャオロース丼 牛乳 トマトと卵のスープ アップルゼリー	791	31.7
23	火	秋分の日		
24	水	チョコチップパン 牛乳 チーズオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ	709	30.9
25	木	定期考査		
26	金	定期考査		
29	月	鶏と野菜の卵とじうどん 牛乳 大学芋 梨	692	25.3
30	火	もぶりごはん 牛乳 ワニ（サメ）の唐揚げ キャベツとツナのレモンしょうゆ和え じゃがいものみそ汁	721	27.0
平均			762	29.8

* 食育だより *

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は夏の疲れが出やすく、体調を崩しがちです。まずは早寝早起きから実践し生活リズムを整え、そしてしっかり3食の食事をとるようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、2学期も元気で学校に通えるように、体調を整えて健康に過ごしましょう。

毎月19日は「食育の日」だっぴー！



☆☆ 〰️ ~今月の献立より~

<9日 重陽(ちょうよう)の節句>

9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」、別名「菊の節句」とも言います。菊には邪気を払う力があると言われており、健康や長寿を願って菊酒を飲んだり、菊の花を飾る風習があります。



<30日 広島県の郷土料理>



「もぶりごはん」は、広島県の郷土料理のひとつです。「もぶる」とは、混ぜるという意味があり、野菜やきのこ、豆など様々な食材をごはんに混ぜ込みます。

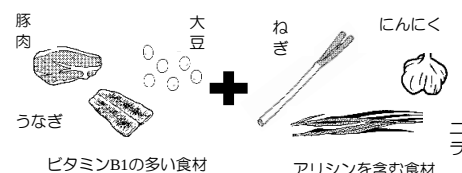


また、広島県の山が多い地域では、サメのことを「ワニ」と呼び食べられてきました。ワニの刺身や煮物、フライなど様々な食べ方があるそうです。



~夏の疲れを吹き飛ばしましょう!~

暑い季節はエネルギーの代謝を助けてくれるビタミンB1という栄養素が、普段の季節の2~3倍も消費されて不足がちになり、疲れがたまりやすくなります。ビタミンB1は、豚肉・うなぎ・レバー・大豆・玄米などの食品に多く含まれています。まだまだ暑い日が続くので、ビタミンB1をしっかりとって疲れを吹き飛ばしましょう。ビタミンB1は、にんにく、にら、たまねぎ、長ねぎなどに含まれる「アリシン」という成分と一緒に摂ると吸収が良くなります。これらの食材以外にも、梅や山芋なども疲労回復に効果的な食材です。



ビタミンB1の多い食材

アリシンを含む食材

梅<クエン酸>

梅にはクエン酸やリンゴ酸、ピクリン酸、カテキン酸等の成分が含まれています。その中でも、クエン酸は、疲労物質である乳酸を分解してくれるので、疲労回復に役立ちます。

山芋<アミラーゼ(消化酵素)>

山芋は生でそのまま食べることが出来ますが、これはでんぷんの分解酵素のアミラーゼがたくさん含まれているからです。また、ぬるぬるしたぬめりは、「ムチン」という成分で、胃壁を保護してくれる効果があります。

この2つの働きで疲れた胃を助けて、新陳代謝を活性化し、疲労を回復してくれます。