



9月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	始業式		
2	金	高野豆腐の肉みそ丼 ツナと春雨の和え物 くだもの 牛乳	800	29.5
5	月	ごはん さばのごま味噌焼き はりはりゆで野菜 むらくも汁 牛乳	765	33.7
6	火	ゴーヤ入りかき揚げ丼 さつま汁 くだもの 牛乳	862	27
7	水	結びパン 高野豆腐のカレーグラタン バジリコポテト マカロニ卵スープ 牛乳	782	35
8	木	パセリライスクリームソースがけ カリカリ豆サラダ くだもの 牛乳	864	27.1
9	金	菊花ごはん 鶏肉のごまだれ焼き けんちん汁 牛乳	753	29.6
10	土	きびごはん 鶏肉と揚げ里芋の甘酢炒め お月見白玉汁 牛乳	855	27.1
12	月	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 豚肉と大根のピリ辛煮 ゆで野菜ごまソース	763	27.5
13	火	あんかけ焼きそば 海藻サラダ ミルク芋 牛乳	813	28.9
14	水	きのこグラタントースト チキンビーンズ りんごゼリー 牛乳	798	35.9
15	木	そぼろ入りさつまいもごはん 牛乳 ししゃもの青のり揚げ ごまキムチ汁	779	29.7
16	金	油麩丼 野菜のみそ香和え おくずかけ 牛乳	807	29.4
20	火	カレーピラフ 真鯛のラビゴットソース 卵スープ 牛乳	813	32.5
21	水	きのこスープスパゲティ ツナサラダ ヨーグルトポムポム 牛乳	790	28.7
22	木	ごはん 韓国風肉じゃが 油揚げと野菜の和え物 牛乳	825	28.1
26	月	豚肉とひじきのおこわ 魚の香味揚げ みそ汁 牛乳	834	33.4
27	火	あじのそぼろ丼 沢煮椀 もやしの甘酢和え 牛乳	796	36
28	水	きなこ揚げパン レンズ豆のシチュー 蓮根とツナのごまサラダ 牛乳	790	30.8
29	木	キムチポクムパブ なら入り卵焼き トックのスープ 牛乳	778	28.8
30	金	海軍カレー 洋風卵スープ くだもの 牛乳	851	27.7
平均			806	30.3

給食費等
引落日

食育だより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年も残暑が厳しいことが予想されています。毎日の食事では主食・主菜・副菜が揃うように心がけ、心と体のバランスを自分で整えていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～9月の献立から～

<9日 菊花ごはん>

9月9日は「重陽の節句」と呼ばれる五節句のひとつです。この日は長寿を願い、災いを払う日として、菊酒を飲んだり、菊の花を使った料理を献立に取り入れたりしてきました。給食では、菊の花を入れた混ぜごはんを、みなさんの健康をお祈りしたいと思います♪

<10日 揚げ里芋の甘酢炒め・お月見白玉汁>

旧暦8月15日の夜を十五夜と言い、その夜の月を中秋の名月と呼びます。この日の月は一年で最も美しいとされ、昔からすすきを飾り、団子や里芋などをお供えて月を眺める風習がありました。今年の十五夜は9月10日。給食では、十五夜献立として揚げ里芋の甘酢炒め、白玉汁を作ります。白玉団子は、給食室で一つずつ手で丸める予定です！当日の夜は、きれいなお月様が見られますように…☆



生活リズムをととのえよう！

夏休み中に夜更かしや朝寝坊が続いてしまった人はいませんか？毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムを早く取り戻すことが大切です。自分にできることから取り組んでいきましょう。

朝は同じ時間に起きる！

朝の光を浴びる！



毎日同じ時間に起きていれば、夜は自然と眠くなります。睡眠時間を十分に確保することで、体調維持や体の成長にもつながります。

朝起きて太陽の光を浴びると、脳や体が目覚め、活動モードに入ります。体内時計のずれをリセットする働きもあります。

一日三食を規則正しく！

日中は活動的に過ごす！



決まった時間に食事をとれば、体内時計が正常に機能していきます。とくに、一日のエネルギー源となる朝ごはんを食べることで、生活リズムが乱れにくくなります。

日中、外に出て体を動かすと、夜はぐっすり眠れます。暑さが和らいできたら、ぜひ外に出る機会を増やしてみましょう。

保護者の皆様へ

9月の給食費等諸費用の引き落としは

9月20日(火) です。

前日までに残高をご確認ください。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。