



# 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	水	始業式		
2	木	高野豆腐の肉味噌丼 牛乳 ツナと春雨の和え物 りんごゼリー	792	28.4
3	金	ゴーヤのかき揚げ丼 豚汁 くだもの 牛乳	849	27
6	月	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 鶏肉と大根のピリ辛煮 ゆで野菜ごまソース	772	27.5
7	火	キムチポクムパプ にな入り卵焼き トックのスープ 牛乳	764	28.4
8	水	ココアパン 魚のマッシュルームソース ツナポテト 洋風卵スープ 牛乳	751	32.7
9	木	菊花ごはん 鶏肉のごまだれ焼き みそけんちん汁 牛乳	770	30.9
10	金	ごはん 魚の香味揚げ ビーフンの炒め物 むらくも汁 牛乳	850	33.7
13	月	ジャージャー麺 海藻サラダ 米粉のスイートポテト 牛乳	845	28.5
14	火	ごはん 麻婆じゃが わんたんスープ 牛乳	823	27.2
15	水	きのこグラタントースト 牛乳 チキンビーンズ くだもの	816	34.5
16	木	秋の味覚ごはん 焼きさばのおろし酢 みそ汁 牛乳	765	32.8
17	金	きびごはん 鶏肉と里芋の黒酢炒め お月見白玉汁 牛乳	883	28.1
20	祝	敬老の日		
21	火	定期考査 給食なし		
22	水			
23	祝	秋分の日		
24	金	きのこスープスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルトポムポム	757	27
25	土	ごはん 味噌バター肉じゃが ちくわと野菜のごま酢和え 牛乳	816	27.3
27	月	油麩丼 おくずかけ くだもの 牛乳	789	28.6
28	火	ひじきごはん 小いわしのカレー揚げ 呉汁 牛乳	770	29.4
29	水	ツナれんこんドッグ ポルシチ くだもの 牛乳	785	30.3
30	木	カレーピラフ 高野豆腐のミニグラタン キャベツと卵のスープ 牛乳	805	30.6
平均			800	29.6

※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。

## \*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・副菜がそろうように心がけて、心と体のバランスを自分自身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、中国から伝わりました。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、みなさんの健康をお祈りしたいと思います♪

#### <17日 揚げ里芋の甘酢炒め・お月見白玉汁>



今年の十五夜は9月21日です。十五夜のお月見にはすすきを飾り、団子や里芋などをお供える風習があります。給食では一足先に十五夜メニューとして、揚げた里芋と鶏肉の甘酢炒め、白玉団子を入れたお吸いものを作ります。白玉団子は、給食室でひとつひと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…☆



### 生活リズムを整えよう!

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? だるいなあ、疲れやすいなあと思った、そのあなた! 毎日元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です♪

#### 朝はなるべく同じ時間に起きる!



毎日同じ時間に起きれば、夜は自然と眠くなり、一日のリズムが整いやすくなります。朝起きたら太陽の光を浴びることも、体を目覚めさせるためにはオススメです。

#### 一日三食を規則正しく! 寝る前はスマホなどは控える!



決まった時間に食事をとることで、体内時計が正常に働きやすくなります。まずは、朝食をしっかりとり、日中活動するためのエネルギー源を補給しましょう。

睡眠には、心身を休ませたり、体を成長させたりする働きがあります。ぐっすり眠ることで、疲れが取れ、朝の目覚めも快適に! スマホやゲームなどの液晶画面から出る強い光は睡眠の妨げになるため、就寝前は控えましょう。

#### 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21日(火)** です。

前日までに残高をご確認ください。