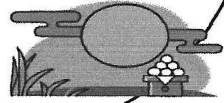




## 9月 献立表

大田区立大森第七中学校

| 実施日 | 曜日  | 献立名                                      | 牛乳 | エネルギー<br>(kcal) | 給食だより                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----|------------------------------------------|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | (水) | 海軍カレーライス(大豆バター使用)<br>海藻サラダ 果物            | ○  | 824             | <p>【9月の給食目標】</p> <p>生活リズムを整えよう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校生活のリズムを取り戻すためにも、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付け、体調管理に気を付けましょう。</p> <p>◇寝ないと太るって本当！？◇</p> <p>睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。テレビやスマートフォンに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、肥満を招く不規則な生活リズムになってしまいます。</p>  <p>今月の献立から</p> <p>9日 「菊花ゼリー」</p> <p>9月9日は「重陽の節句」です。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれます。当日は、食用の菊を使ったゼリーを提供します。</p> <p>15日 「秋なすバーグ」</p> <p>なすのおいしい季節です。秋なすは、肉質が緻密になっておいしさも濃厚になります。給食では、ハンバーグとなすを合わせて「秋なすバーグ」を提供します。</p> <p>24日 「食べ比べ給食 ぶどう」</p> <p>初めての食べ比べ給食は、「ぶどう」です。シナノスマイルとロザリオビアンコの2種類のぶどうを提供します。どちらのぶどうが好みでしょうか？</p> <p>いも名月</p> <p>9月25日は、十五夜です。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、さといもの収穫時期であったことから、「いも名月」ともいわれていました。</p> <p>給食では「里芋汁」を加え、「月見団子」のセレクト給食です。楽しんでいただけたらと思います。</p>  |
| 3   | (木) | あげパン(きな粉) ハンガリアンシチュー<br>カラフル野菜のごまドレサラダ   | ○  | 770             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4   | (金) | ごはん みそ汁<br>かつおのあずま煮 ごま和え                 | ○  | 793             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7   | (月) | スパイシーチキンライス オニオンスープ<br>きのこことシーズのオムレツ     | ○  | 756             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 8   | (火) | 担々うどん 中華野菜<br>大学芋                        | ○  | 790             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9   | (水) | ごはん 利休汁 いかのピリ辛ソース<br>野菜の土佐酢和え 菊花ゼリー      | ○  | 731             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10  | (木) | ビビンバ 卵入り中華コーンスープ<br>果物                   | ○  | 753             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 11  | (金) | ごはん みそ汁<br>アジの南蛮漬け 磯香和え                  | ○  | 721             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 14  | (月) | 麦ごはん 卵と厚揚げのスープ<br>鶏のうま辛ソース チャーホーサイ       | ○  | 788             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15  | (火) | わかめごはん 呉汁<br>秋なすバーグ 果物                   | ○  | 803             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16  | (水) | さんまのかば焼き丼 けんちん汁<br>和風サラダ                 | ○  | 848             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 24  | (木) | オレンジ風味フレンチトースト<br>レンズ豆のトマトシチュー 果物(ぶどう2種) | ○  | 729             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 25  | (金) | 五目野菜の肉みそあんかけ丼<br>里芋汁 月見団子(セレクト)          | ○  | 764             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 26  | (土) | キムチラーメン ししゃもの唐揚げ<br>チョレギサラダ              | ○  | 722             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 29  | (火) | 麻婆豆腐 春雨スープ<br>果物                         | ○  | 782             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 30  | (水) | ごはん かき玉汁 魚のごまみそ焼き<br>さつま揚げと野菜のうま煮        | ○  | 776             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。