



9月給食献立表



実施予定回数 18回

大田区立志茂田中学校

日	曜	給食のない学年	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
2	水		カレーライス わかめサラダ	778	22.7
3	木		高菜チャーハン 春雨スープ 大豆と小魚の変わり揚げ	731	27.8
4	金		♪8月バースデー給食♪ スパゲッティみそミートソース にんじんドレッシングサラダ かぼちゃのケーキ	793	29.9
7	月		ごはん 魚の味噌煮風 磯和え にらたま汁	738	34.7
8	火		チリドッグ ポトフ コーンサラダ	704	23.2
9	水		ごまごはん 鮭のさざれ焼き 菊花おひたし 豚汁	726	33.9
10	木		ジャージャー麺 ビーンズポテト	740	31.6
11	金		ごはん 骨太ふりかけ 親子焼き 根菜汁	756	36.1
14	月		小松菜と豚肉の中華丼 豆腐とわかめのスープ 甘辛カリカリ豆	744	31.0
15	火		ベーコンピラフ 魚のピザ焼き キャベツとじゃがいものスープ	739	32.7
16	水		♪9月バースデー給食♪ ブルコギ丼 鶏チゲスープ 白玉フルーツポンチ	775	28.6
17	木		きなこ豆乳トースト チリコンカン じゃこサラダ	736	32.7
18	金		バターライスきのこソースかけ パリパリツナサラダ 巨峰	741	24.3
24	木		ごはん 海苔の佃煮 野菜とさつま揚げの煮物 干草和え	753	30.0
25	金		豚肉のしぐれご飯 のっぺい汁 ごま団子	734	24.7
28	月		ミルクパン 魚のバーベキューソースかけ ジャーマンポテト トマトスープ	665	29.8
29	火	2年	キムタクご飯 パリパリひじき 青菜のすまし汁	756	25.9
30	水	2年	さつまいもごはん さんまの姿煮 冬瓜のかきたま汁	765	28.8

おたより

生活リズムをととのえよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、体がだるかったり、食欲がわからないなど、体調がすぐれないことがあります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。

生活リズムを回復するには、夜更かしせずに寝て決まった時間に起きることや、朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーを補充することが必要です。今月は生活リズムの回復について考えてみましょう。

体内時計について

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。

とくに夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計がくるってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。



【体内時計を整えるためには】

- ①早起き、早寝をする。
- ②朝の光を浴びる。
- ③朝、昼、夜ごはんの規則正しい食事をする。
- ④日中は活動的に過ごす。



ごはんやパンなどの主食だけの食事では、栄養のバランスが偏ってしまいます。主菜、副菜、汁物などを一緒に食べられるとさらにいいですね。



(注) 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、詳細献立表を確認してください。