



9月給食献立表



実施予定回数17回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2	木	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	kcal 825	g 35.8
3	金	♪8月バースデー給食♪ 揚げなすとトマトのスパゲティ 牛乳 昆布サラダ キャロットケーキ	750	28.2
6	月	♪お話給食♪ ~めぐろのさんま~ さつま芋ご飯 牛乳 さんまの姿煮 田舎汁	825	24.4
7	火	ツナトースト 牛乳 カレーポトフ コールスローサラダ くだもの	806	31.6
8	水	きんぴらご飯 牛乳 鶏肉の塩麹焼き けんちん汁	760	34.6
9	木	中間考査のため、給食はありません。		
10	金	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	752	35.5
13	月	♪カミカミ給食♪ ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 ごまあえ	777	32.7
14	火	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ のり塩ビーンズ	776	35.8
15	水	ポークストロガノフ 牛乳 さつま芋サラダ くだもの	758	29.4
16	木	ごまご飯 牛乳 焼き魚 豚汁 くだもの	750	26.7
17	金	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 大豆と小魚の変わり揚げ	748	31.9
21	火	♪十五夜給食♪ ~東京都八王子産姫冬瓜を使用します~ 豚肉のしぐれごはん 牛乳 冬瓜のかきたま汁 ごま団子	845	31.3
22	水	チリドッグ 牛乳 ヌードルスープ コーンサラダ	833	26.2
24	金	あぶたま丼 牛乳 変わりきんぴら みそ汁	752	26.5
28	火	♪9月バースデー&真鯛給食♪ 炊き込みごはん 牛乳 真鯛のから揚げレモンソースかけ なめこ汁 プリン	759	23.6
29	水	メープルシロップトースト 牛乳 サーモンのクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ くだもの	772	31.7
30	木	ビビンバ 牛乳 とりチゲスープ	745	33.7

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。今月は、生活リズムの回復と食事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朝起きたら朝日を浴びる。
- ②朝・昼・夜ごはんの規則正しい食事をする。
- ③日中はしっかり体を動かす。
- ④夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る。

【食事の内容は？】

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。



今月の献立紹介

6日(月)お話給食



今月は、「めぐろのさんま」という絵本を紹介します。給食では、この本の中から「さんまの姿煮」を作ります。今回は、学芸委員の人が朗読をしてくれます。お楽しみに。

28日(火)真鯛給食

コロナウイルスの関係で、食肉や水産業界では、在庫量の増加など深刻な影響が続いています。昨年に続き、愛媛県産の真鯛が無償で提供されることになりました。美味しい鯛を味わっていただきます。



(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により、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、裏面の詳細献立表を毎日確認してください。