



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

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	金	ジャージャー麺 牛乳 ビーンズポテト	790	31.3
5	月	きんぴらご飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き カラフルすまし汁	751	31.4
6	火	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	830	24.3
7	水	高菜チャーハン 牛乳 ワンタンスープ バンバンジーサラダ	750	28.7
8	木	中間考査のため、給食はありません。		
9	金	♪十五夜給食♪ 豚肉のしぐれごはん 牛乳 のっぺい汁 ごま団子	785	25.4
12	月	♪9月バースデー給食♪ 揚げなすとトマトのスパゲティ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ キャロットケーキ	809	28.9
13	火	照焼子キンバーガー 牛乳 ヌードルスープ	764	34.7
14	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 どさんこ汁 ごまあえ	774	31.3
15	木	ピラフ 牛乳 魚のピザ焼き キャベツとじゃが芋のスープ	752	35.8
16	金	わかめご飯 牛乳 肉じゃが煮 昆布サラダ くだもの	763	23.0
20	火	♪真鯛給食♪ こぎつね昆布ご飯 牛乳 真鯛のレモン香り揚げ なめこ汁	754	31.9
21	水	小松菜と豚肉の中華丼 牛乳 スーミータン キラキラゼリー	784	29.0
22	木	ツナトースト 牛乳 カレーポトフ コールスローサラダ	773	31.1
26	月	ごはん 韓国風ふりかけ 牛乳 千草焼き 豚汁	807	34.6
27	火	ガーリックトースト 牛乳 ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	771	26.5
28	水	♪東京都八王子産産冬瓜を使用します♪ さつま芋ご飯 牛乳 さんまの姿煮 冬瓜のかきたま汁	750	26.6
29	木	ビビンバ 牛乳 とりチゲスープ	752	29.6
30	金	♪かみかみ&旬を味わう給食♪ かき揚げ丼 牛乳 沢煮椀 くだもの	773	24.6

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、生活リズムをととのえるためのポイントについて取り上げます。

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。

【体内時計をととのえるためには】

- 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。



朝・昼・夕、3食きちっと食べよう

今月の献立紹介

20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しょう。

30日(金)旬を味わう給食 ~ぶどう~

今月は、保健給食委員3年生3名の皆さんが旬のくだものについて紹介してくれます。お楽しみに☆



(注) 食材料購入や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確認してください。