



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
4	月		ビビンバ 牛乳 わかめたまごスープ くだもの	kcal 743	g 29.4
5	火		♪8月パステール&お話給食♪ 揚げなすとトマトのスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 小松菜ケーキ	806	27.0
6	水		麦ご飯 のりの佃煮 牛乳 鶏肉とじゃが芋のうま煮 ちくわのゆかり揚げ	744	28.1
7	木		♪かみかみ給食♪ メープルシロップトースト 牛乳 米粉のクリームシチュー かみかみサラダ くだもの	731	29.0
8	金	3年	♪重陽の節句給食♪ ごまじゃこご飯 牛乳 鮭のさざれ焼 菊花おひたし 豚汁	780	39.6
11	月	3年	バターライスきのこソースかけ 牛乳 パリパリツナサラダ くだもの	764	24.7
12	火	3年	きんぴらご飯 牛乳 千草焼き みそ汁	774	33.9
13	水		照焼チキンバーガー 牛乳 ヌードルスープ	744	34.8
14	木		小松菜チャーハン 牛乳 海鮮シューマイ 春雨スープ	730	29.0
15	金		ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 磯和え けんちん汁	772	38.9
19	火	1,2年	キムたくご飯 牛乳 パリパリひじき 青菜のすまし汁	756	26.1
20	水	1,2年	ミルクパン 牛乳 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	721	33.3
21	木	2年	五目うどん 牛乳 たこべったん ナタデココボンチ	816	31.3
22	金		チンジャオロースー丼 牛乳 チーズのふわふわスープ 中華きゅうり	778	30.4
25	月		♪東京都八王子産姫冬瓜を使用♪ さつま芋ご飯 牛乳 さんまの姿煮 冬瓜のかきたま汁	765	28.8
26	火		黒砂糖パン 牛乳 ムサカ ABCスープ	742	29.7
27	水		中間考査のため、給食はありません。		
28	木		♪9月パステール給食♪ ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 二色ゼリー	790	24.9
29	金	1組	♪十五夜給食♪ 牛肉のしぐれご飯 牛乳 のっぺい汁 ごま団子	798	25.5

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。

今月のお話給食では、保健給食委員2年生3名の皆さんが睡眠についてのお話をしてくれます。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。



【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。



(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。