



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

日	曜	給食のない学年	献立	栄養量		おたより
				エネルギー	たんぱく質	
3	火		カレーライス 牛乳 ★海藻サラダ ★くだもの	kcal 771	g 23.7	<h2>生活リズムをととのえよう</h2> <p>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。</p> <p>今月のお話給食では、2年生の保健給食委員の皆さんが睡眠についてお話をします。2学期のスタートに役立てていきましょう。</p>  <div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <h3>1・2年生リクエスト給食</h3> <p>1、2年生の保健給食委員がメニュー案の企画・集計をしました。各学級1位に選ばれたものを2学期の給食に入れていきます。お楽しみに♪</p> <h4>リクエストアンケート結果 第1位</h4> <p>1組 主食 揚げパン 主菜 からあげ 副菜 春雨スープ デザート フルーツヨーグルト</p> <p>1年2組 主食 ジャージャー麺 主菜 いかのかりんと揚げ 副菜 豚汁 デザート メロン</p> <p>1年3組 主食 ジャージャー麺 副菜 ビーンズポテト 副菜 パリパリポテトサラダ デザート くだもの</p> <p>1年4組 主食 揚げパン 主菜 揚げ餃子 副菜 海藻サラダ デザート フルーツポンチ</p> <p>1年5組 主食 ビスキュイパン 主菜 揚げ餃子 副菜 ビーンズポテト デザート フルーツポンチ</p> <p>1年6組 主食 ジャージャー麺 主菜 竹輪の磯辺揚げ 副菜 豚汁 デザート すいか</p> <p>2年2組 主食 揚げパン 主菜 ロックチキン 副菜 パリパリサラダ デザート サイダーポンチ</p> <p>2年3組 主食 揚げパン 主菜 いかのかりんと揚げ 副菜 パリパリサラダ デザート フルーツポンチ</p> <p>2年4組 主食 揚げパン 副菜 ビーンズポテト 副菜 パリパリサラダ デザート フルーツポンチ</p> <p>2年5組 主食 ジャージャー麺 副菜 カリカリポテト 副菜 パリパリサラダ デザート フルーツポンチ</p> <p>3年6組 主食 ジャージャー麺 主菜 いかのかりんと揚げ 副菜 ABCスープ デザート ぐりとぐらのケーキ</p> </div> 
4	水	1組	ツナチーズトースト 牛乳 ボルシチ コーンサラダ	709	31.7	
5	木		♪8月バースデー給食♪ 小松菜と豚肉の中華丼 牛乳 スーミータン ★しゅわしゅわポンチ	797	29.0	
6	金		ひじきご飯 牛乳 魚の大葉みそ焼き 根菜汁	700	34.6	
9	月		試験のため給食なし			
10	火		冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ	707	34.5	
11	水		チリドッグ 牛乳 ポトフ ツナサラダ	736	31.8	
12	木		高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 ごまあえ 田舎汁 ★くだもの	753	31.1	
13	金		ベーコンピラフ 牛乳 魚のピザ焼き キャベツとじゃが芋のスープ	728	36.2	
17	火		♪十五夜給食♪ 豚肉のしぐれご飯 牛乳 のっぺい汁 ごま団子	732	24.8	
18	水	1年	スイートルールパン 牛乳 魚のパーベキューソースかけ ジャーマンポテト トマトスープ	717	37.0	
19	木	1年	♪かみかみ給食♪ ごはん 牛乳 ゆかりじゃこふりかけ 肉じゃが煮 かみかみ和え	738	28.3	
20	金	1年	カレーあんかけ焼きそば 牛乳 ★青のりビーンズポテト ★くだもの	742	32.1	
24	火		きんぴらご飯 牛乳 千草焼き みそ汁	722	33.5	
25	水	1組	きなこトースト 牛乳 鮭の米粉クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	723	31.4	
26	木		♪東京都八王子市の姫冬瓜を使用♪ さつま芋ご飯 牛乳 さんまの姿煮 冬瓜のかきたま汁	714	26.6	
27	金		♪9月バースデー給食♪ 揚げなすとトマトのスパゲティ 飲むヨーグルト 昆布サラダ キャロットケーキ	784	24.8	
30	月		チキンライス 牛乳 キッシュ 豆と野菜のスープ	707	32.2	
平均				734	30.8	

(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。
★印は、1、2年生のリクエストメニューです。