令和7年度

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	栄養量 たんぱく質
				kcal	g
2	火		スイートロールパン 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	716	36.0
3	水		ビビンバ　わかめたまごスープ　梨	720	29.0
4	木		**♪8月バースデー給食♪** 揚げ茄子とトマトのスパゲッティ 小松菜ケーキ　コールスローサラダ	806	27.0
5	金		ごはん　魚の味噌煮風　磯和え けんちん汁	781	38.6
8	月		**♪かみかみ給食♪** メープルシロップトースト 米粉のクリームシチュー かみかみサラダ　冷凍ミカン	693	27.7
9	火		**♪重陽の節句給食♪** ごまじゃこごはん　鮭のさざれ焼き 菊花おひたし　豚汁	776	39.0
10	水		カレーライス　わかめサラダ	778	22.7
11	木		ちゃんこうどん　たこぺったん バナナ	781	32.7
12	金		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
16	火	３年	ごはん　骨太ふりかけ　親子焼き 根菜汁	756	36.4
17	水	３年	チリドッグ　ポトフ　ツナサラダ	702	25.1
18	木	３年	キムタクご飯　パリパリひじき 青菜のすまし汁	756	26.1
19	金		ジャージャー麺　ビーンズポテト	745	31.5
22	月		さつまいもご飯　さんまの姿煮 冬瓜のかきたま汁	765	28.8
24	水		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	728	36.2
25	木		麦ごはん　海苔の佃煮 鶏肉とじゃがいものうま煮 ちくわのゆかり揚げ	759	28.3
26	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
29	月		中間試験のため給食無し		
30	火		**♪9月バースデー給食♪** 中華丼　にらたまスープ しゅわしゅわフルーツポンチ	729	28.6

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。