



給食献立予定表 9月



江東区立有明西学園
校長：井熊 泰
栄養士：吉原 阿紀奈・佐藤 優

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
						1食分 Kcal	たんぱく質 g
2 水	ビビンバ	○	卵,豚肉	米,油,砂糖,ごま油,ごま	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,ごまつな,もやし	(上)前期	(下)後期
	わかめスープ		鶏肉,あさり,豆腐,わかめ	ごま油,ごま	ねぎ,たまねぎ,たけのこ	586	25.1
	巨峰				巨峰	718	30.6
3 木	ジャムパン(コッパ)	○		コッパパン	いちごジャム	563	31.9
	魚のピザ風焼き		しいら,ベーコン,チーズ	油	たまねぎ,ピーマン	717	41.0
	ジャーマンポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ,パセリ		
	ジュリエンスープ		ベーコン,豚肉	油	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,ごまつな		
4 金	カレーライス	○	鶏肉,粉チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	691	21.4
	いかのマリネサラダ		いか	砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,トマト,パセリ,レモン果汁	864	25.5
	アセロラゼリー		アガー	砂糖	アセロラジュース,バイン缶		
7 月	シーホー豆腐丼 	○	豚肉,豆腐	米,油,砂糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,トマト缶	643	25.7
	ピリ辛きゅうり			砂糖,ごま油	だいこん,きゅうり,しょうが	797	31.4
	豆乳,花		アガー,豆乳	砂糖,黒砂糖			
8 火	栗ご飯  管理の節 旬献立	○	鮭,粉チーズ	米,もち米,栗,油,ごま		606	32.0
	鮭のさざれ焼き			パン粉		755	40.6
	秋なすの煮浸し		油揚げ,おかか	油,砂糖,ごま	なす,えのきたけ,ごまつな		
	沢煮碗		鶏肉		だいこん,にんじん,ねぎ,ごまつな		
9 水	ソース焼きそば 	○	豚肉,あおのり	油,中華めん	にんじん,キャベツ,もやし	648	23.8
	スパイシーポテトビーンズ		大豆	じゃがいも,かたくり粉		803	28.8
	フルーツ杏仁		牛乳,生クリーム	砂糖	バイン缶,黄桃缶,みかん缶		
10 木	キムタクごはん	○	豚肉	米,油,ごま油	にんじん,はくさいキムチ漬,こねぎ,たくあん	657	27.7
	ししゃものフライ		ししゃも,豆乳	小麦粉,パン粉		818	33.9
	ゆで野菜(土佐じょうゆ)		おかか		はくさい,もやし,ごまつな		
	さつま汁		鶏肉,豆腐	油,つきごんにやく,さつまいも	ごぼう,だいこん,ねぎ		
11 金	豚丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,かたくり粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,にら	639	26.2
	ゆで野菜(塩昆布入り)		塩昆布,おかか		キャベツ,にんじん,ごまつな	786	31.4
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		わかめ	じゃがいも	たまねぎ		
	冷凍みかん				みかん		
14 月	ご飯	○		米		638	25.4
	すき焼き風煮物(うずら卵入り)		豚肉,豆腐,うずら卵	油,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,えのきたけ,はくさい,ねぎ,ごまつな	790	31.1
	ゆで野菜(「3マド」レッスン*)			油,ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン缶		
15 火	チーズトースト	○	スライスチーズ	胚芽食パン,マーガリン		689	30.1
	ポトフ		ベーコン,鶏肉,ウィンナー	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ	857	36.7
	炒り卵入りゆで野菜		卵	油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごまつな,にんにく,たまねぎ		
16 水	ご飯	○		米		659	31.2
	のりのつくだ煮		焼きのり	砂糖		827	39.5
	さけの西京焼き		鮭	油,砂糖,ごま			
	じゃがいものきんぴら炒め		豚肉	油,つきごんにやく,砂糖,じゃがいも,ごま	ごぼう,にんじん		
	野菜のすまし汁		鶏肉,わかめ		だいこん,にんじん,ねぎ,ごまつな		
17 木	ガバライス  世界の料理 タイ	○	卵,鶏肉,大豆,油揚げ	米,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,パジル,ごまつな	613	26.1
	ヤムウンセン(春雨サラダ)		鶏肉,えび 	油,はるさめ,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,レモン果汁	757	31.9
	なし				梨 		
18 金	ごまご飯	○		米,ごま		707	22.2
	さつまいもコロッケ		豚肉,スキムミルク,牛乳,卵	油,さつまいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん	886	26.8
	キャベツの香りづけ			白ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン		
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ		だいこん,ごまつな		
24 木	スパゲッティきのこ入りミートソース	○	豚肉,粉チーズ	スパゲッティ,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,しめじ,しいたけ,まいたけ	637	24.7
	じゃがいも入りゆで野菜			じゃがいも,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン缶	789	30.1
	ココロアップルゼリー			砂糖	りんごジュース,りんご缶		
25 金	さつまいもご飯	○		米,もち米,さつまいも,ごま		656	28.8
	いかのかりん揚げ		いか	かたくり粉	しょうが	816	35.6
	ごまつなのあえもの			ごま油,砂糖	ごまつな,もやし,にんじん		
	月菜汁		鶏肉,油揚げ	じゃがいも,白玉粉,かたくり粉	しょうが,にんじん,だいこん,かぼちゃ,ごまつな		
26 土	ハヤシライス	○	豚肉,粉チーズ	米,油,バター,小麦粉	パセリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	711	22.6
	こんにゃくサラダ			つきごんにやく,ごま,砂糖,ごま油,油	きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	892	27.5
	ブルーベリーヨーグルト 		ヨーグルト	砂糖	ブルーベリージャム,ブルーベリー		
29 火	ご飯	○		米		666	26.6
	ホキとじゃがいものチリソース		ホキ	かたくり粉,じゃがいも,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	832	32.6
	海藻入りゆで野菜		くわわかめ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん		
	にらたまスープ		鶏肉,卵	油,かたくり粉	たまねぎ,しょうが,にんじん,にら		
30 水	セサミトースト	○		食パン,ごま,グラニュー糖,マーガリン		671	20.5
	秋のシチュー		豚肉,牛乳,豆乳,生クリーム	油,さつまいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン缶,パセリ	852	25.3
	ゆで野菜(キャロットソース)			砂糖,油	キャベツ,きゅうり,コーン缶,にんじん		

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価表記は、(前期)は3・4年生、(後期)は7・8・9年生の値です。

※8年生は職場体験のため16日(水)～18日(金)は給食がありません。

※6年生は日光移動教室のため30日(水)は給食がありません。

※9月26日(土)は学校公開です。給食があります。9月28日(月)は振替休日です。

9月の給食指導目標：
食事のマナーについて考えよう！

18回平均

(前期)

647

26.3

(後期)

809

32.2



9月 給食たより



「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとうちが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。





9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



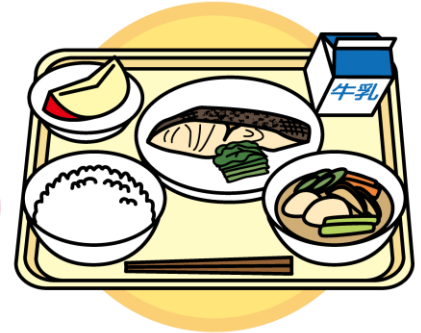
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しにくいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！