



給食だより 9月

夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝
朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間におきするようにしましょう。

早寝



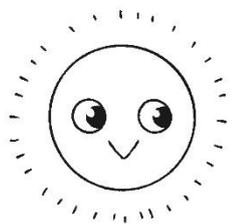
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

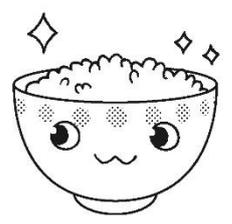


朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



きゅうしよく 給食レシピ しゅん やさい 旬の野菜 (ピーマン) を食べよう!
 ちんじゃおろす チンジャオロース

—材料—		—分量(4人分)—	
	豚もも肉		120g
下味	酒		小さじ1
	醤油		小さじ2/3
	人参		60g (小さいもの1本)
	玉葱		160g (小さいもの1個)
	たけのこ(水煮缶)		80g
	干し椎茸		2g
	ピーマン		60g (大きいもの1個)
	にんにく		1かけ
	しょうが		1かけ
		油	
水溶き	醤油		大さじ1
	みそ		小さじ1・2/3
	塩		少々
	砂糖		小さじ2/3
	オイスターソース		小さじ1/3
	みりん		小さじ2/3
		中華出汁	
	片栗粉		大さじ1
	水		大さじ2

- 作り方 —
- ① 干し椎茸を水で戻す。
 - ② 豚肉・人参・たけのこ・椎茸・ピーマンはせん切り、玉葱はスライス、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
 - ③ 豚肉は酒・醤油で下味をつけ、炒めて取り出す。
 - ④ ピーマンは下茹でをする。
 - ⑤ 油でにんにく・しょうがを炒めて香りを出し、人参・玉葱・たけのこ・椎茸を炒める。
 - ⑥ ⑤に取り出した豚肉を加え、醤油・味噌・塩・砂糖・オイスターソース・みりんを加えて味を調え、中華出汁で煮る。
 - ⑦ 最後にピーマンを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑧ お好みでごま油をかけて仕上げる。

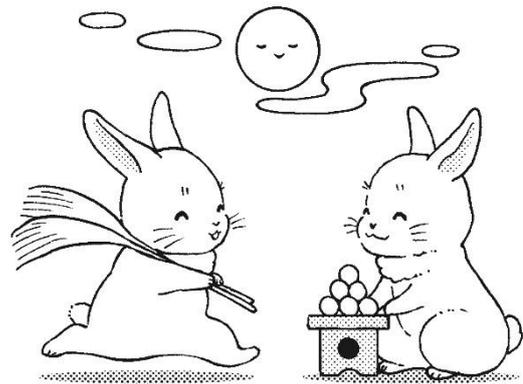
♪ 完成 ♪

かん とう だい しん さい ねん 100年 関東大震災から

かんとうだいしんさいは、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年(2023年)は震災から100年の年です。もしもその時の備えを見直してみましよう。



あき ねん ちゅうぎょう じ つき み かい 秋の年中行事 月見は2回



つきみは、だんごやさといもなどを供えて、月見を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

きゅうしよく 9月のテーマ給食

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------|
| ★ 6 (水) 旬の食材献立
鮭 | ★ 8 (金) 旬の食材献立
梨 | ★ 11 (月) 野菜の日給食
とうもろこし |
| ★ 13 (水) 季節の給食
ぶどうゼリー | ★ 21 (木) 旬の食材献立
かぼちゃ | ★ 28 (木) 旬の食材献立
巨峰 |
| ★ 29 (金) お月見給食
お月見だんご | | シャインマスカット |





日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしきをとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				無糖質	たんぱく質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
4	月	ごはん 家常豆腐 中華和え	○牛乳	生揚げ・豚ひき肉 大豆・赤みそ	米・砂糖・片栗粉	油・ごま油 白いりごま	にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが 干しいたけ・キャベツ・きゅうり・もやし	624	25.8	
5	火	ごまわかめごはん ししゃもの南蛮漬け レモン和え 豚汁	○牛乳 炊き込みわかめ ししゃも	豚肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	米・大麦・片栗粉 砂糖・じゃがいも こんにやく	白いりごま・油	にんじん	ながねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん レモン汁・ごぼう	620	22.8	
6	水	鮭そぼろごはん キャベツの和え物 さつま汁	○牛乳 ちりめんじゃこ	生サケ・たまご 鶏肉・赤みそ 白みそ	米・砂糖 こんにやく さつまいも	サラダ油 白いりごま・ごま油	こまつな・にんじん	キャベツ・もやし・ごぼう・だいこん ながねぎ	578	27.4	
7	木	焼きカレーパン キャベツとウインナーのスープ フルーツポンチ	○牛乳	豚ひき肉 レモン酢 ウインナー	ショートニングパン 片栗粉・パン粉 じゃがいも		にんじん・こまつな	たまねぎ・しょうが・ぶなしめじ・キャベツ パイン缶・もも缶・みかん缶	582	22.4	
8	金	冷やし中華 青のりポテト 梨	○牛乳・わかめ あおのり	鶏肉	蒸し中華めん 砂糖・じゃがいも	白いりごま・ごま油 油	にんじん	しょうが・きゅうり・もやし 冷凍ホールコーン・なし	576	21.5	
11	月	もちごしごはん 魚の香味焼き わかめとツナの和え物 かきたま汁	○牛乳・わかめ	にしん・ツナ缶 絹ごし豆腐・たまご	米・大麦・砂糖 片栗粉	白いりごま	ニンジン・こまつな	とうもろこし・しょうが・ながねぎ・もやし キャベツ・レモン汁・えのきたけ	601	30.4	
12	火	麦ごはん キムムッチ ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	○牛乳・刻みのり わかめ	鶏肉・木綿豆腐	米・大麦・片栗粉 砂糖	ごま油・白いりごま 油・オリーブ油	にんじん・こまつな	にんにく・たまねぎ・ながねぎ・もやし えのきたけ	657	24.0	
13	水	ドライカレー かいそうサラダ ぶどうゼリー	○牛乳・わかめ 粉寒天	豚ひき肉 レンズ肉	米・大麦・小麦粉 砂糖	油 豆乳クリーム・バター 白いりごま	にんじん・トマト缶	たまねぎ・グリーンピース・セロリー しょうが・にんにく・キャベツ 冷凍ホールコーン・ぶどうジュース	657	24.0	
14	木	ビスキュイパン シーフードサラダ ポトフ	○牛乳	たまご 冷凍むきえび いか・豚肉 ウインナー ひよこまめ	丸パン・砂糖 小麦粉・じゃがいも	バター・アーモンド サラダ油	にんじん・かぶの葉	キャベツ・もやし・きゅうり・たまねぎ レモン汁・かぶ・セロリー	601	28.3	
15	金	ごはん 肉豆腐 おろし和え	○牛乳	豚肉・木綿豆腐	米・赤こんにやく 砂糖	油	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・レモン だいこん	553	21.9	
19	火	塩キャラメルトースト ポークビーンズ こまつなサラダ	○牛乳・生クリーム	いんげんまめ・豚肉 ツナ缶	食パン グラニュー糖 じゃがいも・砂糖	バター・アーモンド 油・ごま油	にんじん・トマト缶 こまつな	たまねぎ・えだまめ・きゅうり・もやし	630	27.0	
20	水	五目チャーハン 小魚のごま揚げ 中華コーンスープ	○牛乳・ししゃも	豚肉・鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	米・小麦粉・片栗粉	サラダ油・ごま油 黒いりごま	にんじん	干しいたけ・たけのこ・ながねぎ しょうが・グリーンピース・冷凍ホールコーン クリームコーン・たまねぎ	593	25.6	
21	木	麦ごはん 魚のねぎ味噌焼き おかか和え かぼちゃのみそ汁	○牛乳	さば・赤みそ 糸豆腐 木綿豆腐・白みそ	米・大麦・こんにやく	油	こまつな・にんじん かぼちゃ	ながねぎ・キャベツ	598	25.2	
22	金	チキンドリア コーンサラダ ピーチヨーグルト	○牛乳・粉チーズ ヨーグルト	鶏肉・ベーコン 冷凍むきえび 調整豆乳	米・小麦粉・パン粉 砂糖	豆乳クリーム・バター 油	にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ もやし・冷凍ホールコーン・もも缶	601	23.2	
25	月	ごはん 魚の照り焼き じゃこ和え みそ汁	○牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	さわか・生揚げ 赤みそ・白みそ	米	ごま油・白いりごま 油・オリーブ油	にんじん・こまつな	しょうが・キャベツ・もやし・たまねぎ	546	31.1	
26	火	コッペパン スパニッシュオムレツ カレーシチュー	○牛乳・サラダチーズ	たまご・豚肉 いんげんまめ	コッペパン じゃがいも・砂糖 小麦粉	油 豆乳クリーム・バター	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース	684	32.4	
27	水	ごはん いかのチリソース 中華春雨サラダ 豆腐のスープ	○牛乳	いか・豚肉 木綿豆腐	米・片栗粉・小麦粉 砂糖・緑豆はるさめ	油・ごま油 白いりごま	にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ・キャベツ・きゅうり もやし・たけのこ	593	25.8	
28	木	ごはん じゃこかつおふりかけ 大根と豚肉のべっこう煮 五色和え ぶどう食べ比べ(巨峰・シャインマスカット)	○牛乳 ちりめんじゃこ	粉かつお・豚肉 生揚げ・うずら卵	米・砂糖 じゃがいも こんにやく	白いりごま・油	にんじん・こまつな	だいこん・干しいたけ・もやし キャベツ・冷凍ホールコーン・きょうほう シャインマスカット	595	25.0	
29	金	けんちんうどん ツナ和え お月見だんご	○牛乳・わかめ	豚肉・油揚げ ツナ缶・きな粉	冷凍うどん・砂糖 白玉粉・上新粉	サラダ油 白いりごま	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・ぶなしめじ・もやし きゅうり・キャベツ・たまねぎ	603	26.5	

※ 納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
当月分平均	514	605	696
足立区所要量	527	620	713

