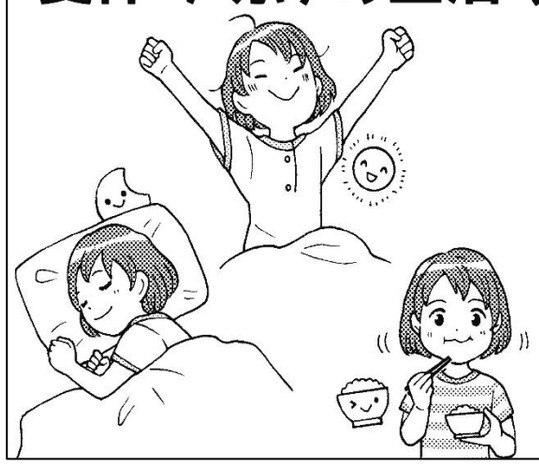
家庭数配布

給食だより 9月

令和４年９月１日
足立区立北三谷小学校
校　長　　村松　治
栄養士　　丸　朋子

少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。
暑さの残る日と肌寒い日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなる季節です。
また、夏休みから学校生活へと生活も大きく変わります。みなさんは、体も気持ちも学校モードにスムーズに切り替えられましたか？切り替えのポイントは、「早起き」と「朝ごはん」です。体調を崩すことなく元気にスタートを切りたいですね！

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休み中に夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった人は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。そして夜は早寝をして十分な睡眠をとり、疲れた体を休めましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣付けて、生活リズムをととのえましょう。

何が違うの？ 消費期限と賞味期限

消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

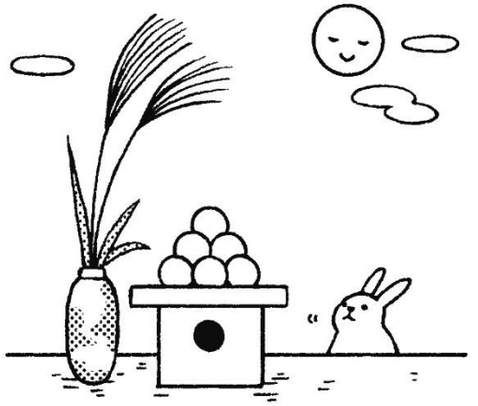
ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

涼しくなってきたとはいえ、まだまだ暑さが残ります。食品の取り扱いには気をつけよう！

給食の前後は手洗いをしよう

洗った手はきれいなハンカチで拭こう

十五夜（中秋の名月）



９月１０日は十五夜です。１年で最も月が美しく見えるといわれています。この日には、月見だんごなどを供えて月の美しさを楽しみます。

また、月見団子が登場する前は、この頃に収穫期を迎える里芋を供えていたことから「芋名月」と呼ばれることもあります。

保護者のみなさまへ

季節の変わり目は大人でも体にこたえるものです。子どもたちが９月からの学校生活を健康に、そしてスムーズに始めるためには“規則正しい生活リズム”が大切です。１日３食、だいたい同じ時間に食事ができるようになれば、自然と生活リズムがととのいます。生活リズムがととのうと、身体だけでなく心も安定しやすいといわれています。子どものころの習慣は大人になっても残ります。

ぜひ、ご家庭でも取り組んでみてください。

令和４年度

９月の給食予定献立表

足立区立北三谷小学校

日	曜	飲み物	献立名	赤 血や肉 になる	黄 熱や力の もとになる	緑 体の調子を ととのえる	一口メモ
1	木	牛乳	カレーミートライス、ツナサラダ	牛乳、豚ひき肉、レバー、レンズ豆、ツナ	米、油、バター、砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、セロリーキャベツ、小松菜、もやし	学校も給食も今日からスタートです!!
2	金	牛乳	キムチチャーハン、ナムル、わかめスープ	牛乳、豚肉、たまご、わかめ	米、ごま油、ごま、砂糖	キムチ、長ねぎ、もやしにんにんん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、竹の子	苦手なものでも一口チャレンジ！
5	月	牛乳	小松菜としらすのごはん、カレー肉じゃが、おかかあえ	牛乳、しらす、豚肉生揚げ、削り節	米、ごま油、ごま、じゃが芋、油、砂糖	こんにゃく、小松菜、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ、もやし	給食の前後には手をきれいに洗いましょう。
6	火	牛乳	きな粉揚げパン、チキンビーンズ、フレンチサラダ	牛乳、きな粉、大豆、いんげん豆、鶏肉、ベーコン	パン、油、砂糖、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	朝ごはん、給食、夕飯、一日三回食べられていますか？
7	水	牛乳	高菜チャーハン、ワンタンスープ、フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、ヨーグルト	米、ごま、ごま油、ワンタンの皮、油、はちみつ	高菜づけ、長ねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶	食事のリズムが整うと、体の調子が良くなります。
8	木	牛乳	わかめごはん、にぎすのから揚げ、ごまあえ 豚汁	牛乳、わかめ、にぎす、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、でんぷん、油、ごま、砂糖、じゃが芋	こんにゃく、にんにく、キャベツ、小松菜、もやし、にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ	骨まで食べられる小魚、よく噛んで食べましょう！
9	金	牛乳	【お月見給食】 吹き寄せご飯、いちょうぱ汁、お月見ごま団子	牛乳、えび、鶏肉、油あげ、みそ	米、栗、油、上新粉、白玉粉、砂糖、でんぷん、ごま	ぶなしめじ、にんじん、グリンピース、だいこん、長ねぎ、はくさい	10日は十五夜です。お月見やいも料理等で収穫を祝います。
12	月	牛乳	ごはん、鮭とじゃが芋のみそいため、ひじきの煮物	牛乳、鮭、大豆、みそ、ひじき、油あげ	米、でんぷん、じゃが芋、油あげ、ごま油、砂糖、油	こんにゃく、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、にら	和食メニューです。ごはん粒まできれいに食べましょう。
13	火	牛乳	くろさとうパン、チキンシーフードグラタン ABCスープ	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、生クリーム、チーズ、ベーコン	くろさとうパン、マカロニ、油、じゃが芋、。小麦粉、バター	にんじん、玉ねぎ、えりんぎ、パセリ、セロリー	ABCスープにはアルファベットのマカロニと数字が入っていいます。
14	水	牛乳	マーボー丼、中華コーンスープ	牛乳、豚肉、レバー、豆腐、みそ、たまご	米、油、砂糖、ごま油でんぷん	にんじん、玉ねぎ、竹の子、長ねぎ、にんにく、しょうが、干ししいたけ、にら、ホールコーン、もやし	食べ物をよくかむことは、虫歯予防にもつながります。
15	木	牛乳	セルフ照り焼チキンバーガー、じゃが芋とウインナーのスープ、フルーツパンチ	牛乳、鶏肉、ウインナー	丸パン、砂糖、じゃが芋	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ、ミカン缶、パイン缶、もも缶	丸パンにチキンとキャベツを挟んで食べてみましょう。
16	金	牛乳	カレーうどん、ししゃもフライ、ミックスサラダ	牛乳、豚肉、レバー、ししゃもフライ、たまご、チーズ	うどん、油、でんぷん、小麦粉、パン粉、じゃが芋、砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	食べることに集中して静かに食べましょう。
20	火	牛乳	ぶどうパン、かぼちゃのクリーム煮、シュリンプサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、えび	ぶどうパン、バター、小麦粉、砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	かぼちゃは夏野菜ですが、とても保存のきく食材です。
21	水	牛乳	みそラーメン、キャラメルポテト	牛乳、豚肉、みそ	蒸し中華麺、ラード、ごま油、ごま、さつま芋、油、砂糖、バター	長ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら	苦手な食材にも一口チャレンジよう！
22	木	牛乳	ごはん、さわらのねぎソース、磯あえ、かきたま汁	牛乳、さわら、のり、とうふ、たまご	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖	しょうが、ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、にんじん、ホールコーン、長ねぎ、えのきたけ	刻みのりを使い磯の風味を出しています。磯のかおり、感じますか？
26	月	牛乳	ナポリタン、野菜のピリ辛あえ、レモンケーキ	牛乳、ベーコン、粉チーズ、いか、わかめ、たまご	スパゲティ、油、砂糖、ごま、油、バター、砂糖、小麦粉	パセリ、にんにく、しょうが、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁	ナポリタンは日本発祥のスパゲティ料理といわれています。
27	火	牛乳	ごはん、白身魚のさざれ焼き、切干大根の煮物 すまし汁	牛乳、さわら、油あげ、豆腐、わかめ	米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	切干大根、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、長ねぎ、えのきたけ	＂さざれ＂には小さい、細かいという意味があります。
28	水	牛乳	ねぎ塩豚丼、のっぺい汁	牛乳、豚肉、油あげ、鶏肉、豆腐	米、麦、油、ごま油、でんぷん、さといも	こんにゃく、長ねぎ、にんにく、もやし、玉ねぎ、レモン果汁、ごぼう、大根、にんじん	お彼岸もあけて、かなり秋らしくなってきましたね。
29	木	牛乳	キャラメルシュガートースト、ごまツナサラダ クリームシチュー	牛乳、ツナ、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげんピューレ	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、ごま油、砂糖、ごま、じゃが芋、バター、小麦粉	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	疲れの出やすい時期です。早起き、早寝を心がけよう！！
30	金	牛乳	ごはん、いかの甘辛揚げ、枝豆サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳、いか、わかめ、油あげ、みそ	こめ、でんぷん、小麦粉、油あげ、砂糖、油、ごま、じゃが芋	しょうが、枝豆、にんじん、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ	いかは、低カロリーで質の良いたんぱく質。体を作るもとになります。

９月の給食目標

「決められた時間内で食べましょう」

・よくかんで食べる。　・食事に集中する。

今月の平均エネルギー　598kcal

今月の平均タンパク質　24.6ｇ

＊一部献立を変更することがありますのでご了承願います。