



| 日  | 曜日 | 献立名          |                              |   | エネルギー<br>たんぱく質   | 献立メモ                                                                                             |
|----|----|--------------|------------------------------|---|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 主食(+主菜)      | 主菜・副菜・デザートなど                 |   |                  |                                                                                                  |
| 2  | 水  | キムチチャーハン     | 豆腐と野菜のスープ 果物(梨)              | ○ | 711kcal<br>30.2g | <b>☆乾物献立<br/>(3日)</b><br>9月1日の防災の日を受けて、各種乾物を使用した給食を提供します。                                        |
| 3  | 木  | ごはん          | 切り干し大根の卵焼き 糸寒天のごま和え 高野豆腐のみそ汁 | ○ | 728kcal<br>30.0g |                                                                                                  |
| 4  | 金  | ツナトースト       | ポークビーンズ カリカリパンのサラダ           | ○ | 744kcal<br>35.3g |                                                                                                  |
| 7  | 月  | そばろごはん       | 田舎汁 みたらし団子                   | ○ | 753kcal<br>29.8g | <b>☆世界の料理<br/>(イタリア)<br/>(8日)</b><br>ボロネーゼは刻んだ玉ねぎやセロリなどの香味を油で炒め、ひき肉と合わせたボローニャ地方発祥のイタリア料理です。      |
| 8  | 火  | ペンネボロネーゼ     | イタリアンサラダ チェンチ                | ○ | 840kcal<br>36.9g |                                                                                                  |
| 14 | 月  | ごはん          | 味噌バター肉じゃが かきたま汁 焼きりんご        | ○ | 806kcal<br>28.2g |                                                                                                  |
| 15 | 火  | ごはん          | ししゃもの甘露煮 磯香和え キャベツと厚揚げのみそ汁   | ○ | 737kcal<br>34.7g | <b>☆ぶどう食べ比べ(28日)</b><br>2つの品種を食べ比べする予定です。                                                        |
| 16 | 水  | あんかけ焼きそば     | サイコロチーズのサラダ 大学芋              | ○ | 833kcal<br>31.7g |                                                                                                  |
| 17 | 木  | きんぴら チーズドッグ  | かぼちゃのラタトゥイユ 小松菜のソテー          | ○ | 710kcal<br>32.8g |                                                                                                  |
| 18 | 金  | ごはん          | 魚のから揚げねぎソース 五色和え 豆腐と油揚げのみそ汁  | ○ | 726kcal<br>32.2g | <b>【お知らせ】</b><br>栄養士の教育実習生が2名来校します。<br>期間は9月2日～18日です。<br>8・14・16・17日は、実習生が考えた献立を実施します。お楽しみに！<br> |
| 19 | 土  | チキン カレーライス   | 大根とひじきのサラダ 果物(プルーン)          | ○ | 800kcal<br>24.7g |                                                                                                  |
| 25 | 金  | 和風スープ スパゲッティ | フライドポテトサラダ 豆乳とココアのプリン        | ○ | 718kcal<br>35.7g |                                                                                                  |
| 28 | 月  | ソースかつ丼       | 小松菜のみそ汁 果物(ぶどう)              | ○ | 863kcal<br>31.6g |                                                                                                  |
| 30 | 水  | 厚揚げと豚肉のみそ炒め丼 | チンゲン菜とわかめのスープ キャロットゼリー       | ○ | 832kcal<br>37.6g |                                                                                                  |

【月平均栄養価】エネルギー:772kcal たんぱく質:32.2g 脂質:24.5g 食塩相当量:2.9g

※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

# 9月給食たより

令和8年9月1日  
目黒区立大鳥中学校

## 「生活リズム」乱れていませんか？

長かった夏休みが終わりました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。9月には期末考査や区連体などを控えています。勉強や行事に充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。夏休み前の生活リズムに早く戻すことができるよう、早起き・早寝・朝ご飯を実践していきましょう。



### 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。食欲がわからない人もいますが、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。朝、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心安心です。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。

