

裏面は9月の献立表です。

平成21年度

8月献立表

目黒区立第十中学校

日	曜日	献立名	主 食 材			エネルギー たんぱく質
			赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力のもと)	緑 (体の調子を整える)	
26	水	ドライカレー 果物 コーンとわかめのサラダ 牛乳	豚挽肉 大豆水煮 牛乳 わかめ	精白米 精麦 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 ヒーマン かぼちゃ にんにく 生薑 セロリー 玉葱 キャベツ ホールコーン	823kcal 26.2g
27	木	スパゲティミートソース 果物 牛乳 フレンチサラダ	豚挽肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 薄力粉 オリーブ油 油 バター	人参 ホールトマト ハセリ 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム水餃子 かぼちゃ セロリー	790kcal 31.2g
28	金	ビビンバ パリパリサラダ 中華スープ 牛乳	豚挽肉 油揚げ 豚肉 絹豆腐 牛乳	精白米 精麦 砂糖 でん粉 油 ごま油 ワンタンの皮	人参 小松菜 生薑 チンゲン菜 菊水餃 切干大根 もやし 生椎茸 長葱	790kcal 26.0g
31	月	サーモンフライサンド ウインナーとキャベツのスープ 果物 牛乳	生鮭 卵 牛乳 無添加ウインナー	ポトフ用パン 油 薄力粉 ハン粉 砂糖 じゃが芋	ハセリ キャベツ セロリー 玉葱	789kcal 35.6g

※都合により、献立、食材を変更する場合があります。
☆今月の果物はメロン、梨等を予定しています。

給食だより

平成21年度8、9月号

目黒区立第十中学校

充実した夏休みを過ごせましたか？夜、耳をすますと秋の虫の声が聞こえてくるようになりました。
夏の疲れをとって毎日元気に登校できるように、生活リズムを整えて体調を万全にしましょう。

朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんを食べて元気スイッチをオン！



朝ごはんを食べることは、ただ空腹を満たすことではありません。食べることで体温が上がり、血流がよくなり、体が元気に動き出します。さあ、朝ごはんを食べて元気スイッチを入れましょう。

① 快便効果



腸が刺激されて、排便しやすくなります。

② 肥満防止



昼におなかがついて、一度にたくさんを食べてしまうと、肥満の原因につながります。

③ 集中力アップ



脳にエネルギーが補給されて、集中力がアップします。

④ 生活習慣病を防ぐ



夜食を食べすぎる、朝食は食べないなど乱れた食生活をくりかえすと、生活習慣病予備軍に。

お知らせ 新しい食器になります！

今まで使っていた深皿の代わりに、強化磁器という材質でできた、丈夫で使いやすい深皿を使っています。使ってみた感想を聞かせてくださいね。

