



いよいよ二学期が始まりました。今学期は体育学習発表会や展覧会など、大きな行事も控えています。9月に入っても暑い日が続きます。こまめな水分補給に気を付け、早いうちに規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

9月のこんだてよい

重陽の節句 (8日)

9月9日は「重陽の節句 (ちょうようのせっき)」です。五節句の一つで、古くから菊の花を飾り、長寿や健康を願う行事として親しまれてきました。今日の給食では、重陽の節句にちなんで菊の花に似せた菊花蒸しと、菊の花びらをいれた酢のものにしました。季節の味わいを楽しみながら、元気に過ごせるようお願いを込めていただきます。



秋のお彼岸 (24日)

秋のお彼岸は秋分の日を中日とした前後1週間をいいます。お彼岸にはお墓参りをし、ご先祖様を想い、なくなった人々をしのびます。お彼岸のお供えものといえばおはぎですね。給食室でもきなことごまのおはぎを手作ります。



ワゴンキレイキレイコンテスト リクエスト給食 (28日)

7月に行なった「ワゴンキレイキレイコンテスト」で1位になった5年3組のリクエストに答えて、「揚げパン」です。不動の人気メニューです。今回は黒砂糖のコッペパンを揚げたきな粉砂糖をまぶしました。



『生活リズム』乱れていませんか？



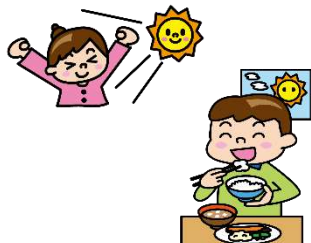
休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



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。

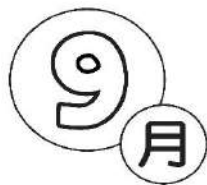
★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



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。





献立表



杉並区立松庵小学校

日 曜	献 立 名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
			体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2 水	ドライカレー じゃこサラダ 梨		ぶた肉、牛乳、ちりめん じゃこ	米、麦、バター、油、ごま、さ とう、ごま油	マッシュルーム、セロリ、たまねぎ、 にんじん、レーズン、こまつな、キャベ ツ、きゅうり、なし	568 kcal 21.2 g
3 木	麦ごはん さめの vari ソース せん切り野菜スープ 豆乳マヨポテトサラダ		牛乳、さめ、ぶた肉、豆乳	米、麦、米粉、でんぷん、 油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、たけのこ、にんじん、キャベ ツ、こまつな、セロリ、きゅうり、ホールコ ーン	618 kcal 25.1 g
4 金	ホイコーロー丼 春雨スープ 華風きゅうり		ぶた肉、生揚げ、牛乳、と うふ	米、麦、油、さとう、でんぷ ん、はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン、ながねぎ、もやし、 たけのこ、えのきたけ、チンゲン菜、 きゅうり	595 kcal 25 g
7 月 ★	麦ごはん いわしの揚げ浸し 具だくさんみそ汁 もやしの梅じょうゆあえ		牛乳、いわし、油揚げ	米、麦、でんぷん、油、さ とう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 はくさい、ながねぎ、こまつな、もやし、 さやいんげん、梅干し	595 kcal 24.2 g
8 火	わかめごはん 菊花蒸し 豚汁 菊入り酢のもの ちょうよう せつく 重陽の節句		牛乳、ぶた肉、とうふ、わ かめ	米、麦、でんぷん、油、こ んにゃく、じゃがいも、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、ホールコ ーン、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だい こん、こまつな、きゅうり、菊	570 kcal 23.8 g
9 水	おろしスパゲティ サウピカンサラダ 冷凍みかん		ツナ缶、刻みのり、牛乳	スパゲティ、さとう、じゃ がいも、油、ごま油	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじ ん、ホールコーン、みかん	601 kcal 24.5 g
10 木	麦ごはん さばの西京焼き 塩豚汁 こっばなます		牛乳、さば、ぶた肉、油揚 げ	米、麦、さとう、じゃがいも、 ごま	しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、な がねぎ、こまつな、切干大根、きゅうり	621 kcal 30.3 g
11 金	シーフードカレーピラフ パーミセリースープ スイートポテト		とり肉、えび、あさり、いか、 牛乳、ぶた肉、豆乳	米、麦、油、じゃがいも、 パーミセリーパスタ、さ つまいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ホールコーン、グリーンピース、にんに く、ピーマン	596 kcal 22.9 g
14 月	麦ごはん チキンタレカツ キャベツのみそ汁 ひじきと青大豆のサラダ		牛乳、とり肉、豆乳、わか め、とうふ、大豆、ひじき	米、麦、小麦粉、パン粉、 油、さとう、ごま油	キャベツ、ながねぎ、こまつな、だいこ ん、ホールコーン	616 kcal 25.6 g
15 火	金平ごはん ししゃものごま天ぷら むらくも汁 野菜のごまみそあえ		ぶた肉、牛乳、ししゃも、 たまご	米、麦、油、さとう、小麦粉、 でんぷん、ごま	ごぼう、しょうが、にんじん、もやし、な がねぎ、こまつな	585 kcal 22.8 g
16 水	麦ごはん お好み卵焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル		牛乳、たまご、ぶた肉、か つお節、あおのり、大豆	米、麦、油、しらたき、じゃ がいも、さとう、ごま、ごま 油	キャベツ、ながねぎ、にんにく、しょう が、たまねぎ、にんじん、ニラ、もやし、こ まつな	610 kcal 25.8 g
17 木	オレンジフレンチトースト ポークビーンズ 野菜のピクルス ぶどう		たまご、牛乳、大豆、ペ ーコン、ぶた肉	食パン、バター、さとう、 油、じゃがいも	オレンジジュース、セロリ、にんにく、 にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅう り、ぶどう	551 kcal 24.9 g
18 金	高菜チャーハン 春雨スープ さつまいものフラワーチップス		たまご、ぶた肉、牛乳、と うふ	米、麦、油、さとう、ごま、 ごま油、はるさめ、さつま いも、油、はちみつ	高菜漬、にんじん、もやし、たけのこ、 えのきたけ、ながねぎ、チンゲン菜	644 kcal 18.9 g
24 木	二色おはぎ さつまじる 薩摩汁 糸寒天のレモン酢かけ ぶどう ひが お彼岸		きな粉、牛乳、とり肉、油 揚げ、糸寒天	米、もち米、さとう、ごま、さ つまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、 こまつな、きゅうり、もやし、レモン、ぶ どう	584 kcal 19.9 g
25 金	鶏わかめうどん 月見団子 じゅうごや 十五夜 野菜のごまだれあえ		とり肉、かまぼこ、油揚 げ、わかめ、牛乳、とうふ、 きな粉	うどん、ごま、さとう、油、白 玉粉、上新粉	たけのこ、にんじん、はくさい、えのき たけ、こまつな、ながねぎ、キャベツ、か ぼちゃ	584 kcal 25 g
28 月	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ		きな粉、牛乳、ぶた肉、ブ レーンヨーグルト	黒砂糖コッペ、油、さとう、 はるさめ、でんぷん、ご ま油	はくさい、にんじん、たけのこ、きくらげ、 こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、み かん缶、パイナップル缶、もも缶	598 kcal 21.8 g
29 火	麦ごはん ホキのカレーパン粉焼き レンズ豆入り野菜スープ カリカリ油揚げのサラダ		牛乳、ホキ、ぶた肉、レン ズまめ、油揚げ	米、麦、オリーブ油、パン 粉、油、ごま油、さとう	にんにく、たけのこ、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、こまつな、セロリ、きゅうり	606 kcal 28.9 g
30 水 ★	秋の香りごはん めひかりのから揚げ のっぺい汁 柿		とり肉、牛乳、めひかり、 油揚げ、とうふ	米、麦、さつまいも、でん ぷん、米粉、油、こんにゃ く、じゃがいも	にんじん、しめじ、しょうが、だいこん、な がねぎ、こまつな、かき	585 kcal 22.8 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のもので