

# 9月 給食だより



令和6年9月  
都立武蔵台学園  
校長 金子 猛

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間の夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかったりと、生活リズムの乱れによる不調が起こりやすくなります。まずは、朝起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、日中は体を動かして活動することが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムも整います。

### 1日を元気にスタートさせるには…



## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう…

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むもの
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むもの



組み合わせに迷ったときは、ぜひ給食の献立表を参考にしてみてください!

食べ過ぎや不規則な食生活を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。日頃から健康的な食生活を心がけることが大切です!



### 家族みんなで! できることから始めてみましょう…

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べる</li> <li>野菜料理を1品増やす</li> <li>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食品をバランスよく食べる</li> <li>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</li> <li>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</li> </ul>

## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は、「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋を供えたり、里芋料理を食べる習慣もあります。また、月見団子もお月見に欠かせない行事食です。



2024年の十五夜は9月17日です。

## 十五夜 こんたて

9月17日の献立は、十五夜にちなんで、「里芋」を使った料理です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	
					たんぱく質(g)	塩分相当量(g)
					小	中
3火	牛乳 カレーライス 海藻サラダ 梨	飲用牛乳、豚もも肉、粉チーズ、 サラダ油、じゃが芋、三温糖、パ ター、薄力粉、ごま油	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サ ラダ油、じゃが芋、三温糖、パ ター、薄力粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロ リ、大根、胡瓜、梨	554 19.4 1.6	757 25.7 2.6
4水	【宮崎県の郷土料理】 牛乳 ごはん チキン南蛮 グリーンサラダ 味噌汁	飲用牛乳、鶏ムネ皮なし、卵、白 味噌(米味噌)、赤味噌(米味 噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、 でんぷん(片栗粉)、米白絞油、三温 糖、ソレノグマヨネーズ(大豆使 用)、上白糖、サラダ油	玉葱、レモン果汁、ハセリ、キャ ベツ、胡瓜、セロリ、小松菜、え のき、葱	529 25.2 2.0	728 33.2 2.8
5木	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 茹で野菜 沢煮粥 ぶどう	飲用牛乳、鯖、赤味噌(米味 噌)、油揚げ、豚もも肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三 温糖、でんぷん(片栗粉)	生姜、もやし、チンゲンサイ、牛 蒡、人参、大根、ぶどう、りんご	486 23.3 1.7	687 33.6 2.7
6金	牛乳 ミルクパン スパニッシュオムレツ フロッキーソースター 野菜スープ アップルポンチ	飲用牛乳、ロースハム(卵不使 用)、卵、調理用牛乳、粉チーズ、 粉寒天	ミルクパン卵不使用、オリーブ 油、じゃが芋、三温糖、サラダ油、 グラニュー糖、上白糖	ピーマン、赤ピーマン、玉葱、プロ コリー、キャベツ、人参、大根、セロ リ、りんごジュース、りんご缶詰、 みかん缶詰、レモン果汁、生姜	471 22.0 2.1	670 30.0 3.3
9月	【重慶の菊肴献立】 牛乳 ごはん 肉じゃが 菊花和え 味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、 油揚げ、白味噌(米味噌)、赤味 噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サ ラダ油、じゃが芋、糸菊餅、三温 糖(米味噌)	生姜、人参、玉葱、グリーンピース (冷凍)、ほうれん草、もやし、菊 のり、えのき	497 21.5 1.9	684 29.2 3.0
10火	牛乳 ごはん 魚の酢豚風 青菜と豆腐のスープ	飲用牛乳、ホキ、めかじき、絹ご し豆腐	精白米、おおむぎ(米粒麦)、で んぷん(片栗粉)、米白絞油、 じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、筍水 煮、ピーマン、パプリカ黄、チン ゲンサイ、えのき、葱、梨	533 21.4 2.0	729 28.5 2.9
11水	【長崎県の郷土料理】 牛乳 ちゃんぽん 味噌ポテト 豆乳プリン	飲用牛乳、豚もも肉、いか 短冊、む き海老、かまぼこ、調理用牛乳、赤味 噌(米味噌)、豆乳、アガー寒天、生 クリーム(乳脂肪)	冷凍ちゃんぽん麺(卵不使 用)、ごま油、サラダ油、三温糖、 じゃが芋、薄力粉、米白絞油、グ ラニュー糖、黒砂糖	にんにく、生姜、人参、もやし、 キャベツ、玉葱、木耳(乾)、チン ゲンサイ、葱	528 23.1 2.4	733 31.7 3.3
12木	【鹿児島県の郷土料理】 牛乳 鶏飯 ごま和え 鶏飯のスー プ りんごさとつま芋の甘 煮	飲用牛乳、鶏もも皮なし、卵、刻 み海苔	精白米、三温糖、上白糖、サ ラダ油、白炒り胡麻、白すり胡麻、練 り胡麻(白)、さつま芋、バター	生姜、人参、干し椎茸、たくあん (無着色)、キャベツ、小松菜、 えのき、りんご、レモン果汁、葉 ねぎ、葱	523 21.8 1.8	724 29.1 3.1
13金	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き からし和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	飲用牛乳、鮭、鶏もも皮なし、高 野豆腐、生わかめ、白味噌(米味 噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三 温糖、じゃが芋	生姜、小松菜、人参、もやし、大 根、筍水煮、えのき	470 26.2 2.2	661 38.7 3.1
17火	【お月見献立(十五夜)】 牛乳 ごはん 厚揚げと里芋のけんちん煮 糸寒天のごま酢和え 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、生揚 げ、糸寒天、白味噌(米味噌)、 赤味噌(米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ご ま油、糸菊餅、里芋、三温糖、で んぷん(片栗粉)、白すり胡麻、白 炒り胡麻	生姜、人参、牛蒡、大根、小松菜、 胡瓜、えのき、白菜、しめじ、葱	503 22.3 1.9	692 30.1 3.2
18水	★小6-1リクエスト献立 コーヒー牛乳 ミルクパン インバーグ パセリポテ ト フロッキーサラダ 豆乳入りコーンスープ キャロットみかんゼリー	コーヒー牛乳、豚もも赤身挽き 肉、調理用牛乳、豆乳、生クリー ム(乳脂肪)、アガー寒天	ミルクパン卵不使用、ドライバ ン粉(卵・大豆不使用)、サ ラダ油、三温糖、上白糖、じゃが芋、 バター、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉葱、マッシュ ルーム水煮(みじん)、キャベツ、 胡瓜、セロリ、フロッキー、 ハセリ、クリームコーン缶詰、 ホールコーン、にんじん、みかん ジュース、レモン果汁	548 24.5 2.1	789 35.5 3.6
19木	牛乳 ビビンバ風丼 春雨入り野菜炒め わかめスー プ りんご	飲用牛乳、豚もも肉、赤味噌(米 味噌)、生わかめ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、ご ま油、三温糖、でんぷん(片栗 粉)、白炒り胡麻、春雨、じゃが 芋	にんにく、生姜、筍水煮、にら、人 参、小松菜、もやし、白菜キムチ、 えのき、葱、りんご	481 21.8 1.9	637 29.5 3.0
20金	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ のり と切干大根の五目煮 味噌汁	飲用牛乳、鯖、刻み海苔、油揚げ、 白味噌(米味噌)、赤味噌(米 味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、で んぷん(片栗粉)、ごま油、三温 糖、じゃが芋	生姜、大根、ほうれん草、もやし、 人参、切干し大根、筍水煮、さや いんげん、葉ねぎ、玉葱	502 23.6 2.0	713 34.1 3.0
24火	牛乳 ジャージャー麺 白菜スープ カスタードプリン	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤 味噌(米味噌)、卵、調理用牛 乳、ヨーグルト	煮し中華めん(卵不使用)、ご ま油、サラダ油、三温糖、でんぷ ん(片栗粉)、白炒り胡麻、上白 糖、グラニュー糖	生姜、にんにく、葱、人参、筍水 煮、干し椎茸、もやし、胡瓜、白 菜、えのき、にら、とうもろこし (冷凍)	546 26.9 2.2	749 36.3 3.2
25水	牛乳 ごはん 魚(ムツ)の照焼き 大根の浅漬 けにらじゃが 味噌汁	飲用牛乳、むつ、豚もも赤身挽き 肉、白味噌(米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三 温糖、じゃが芋、米白絞油、サ ラダ油	生姜、大根、胡瓜、にら、小松菜、 葱	519 22.0 1.9	743 30.9 3.0
26木	【熊本県の郷土料理】 牛乳 ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル 太平燕 りんご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、しらす 干し、豚もも肉、むき海老	精白米、おおむぎ(米粒麦)、 でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白 絞油、ごま油、白炒り胡麻、春雨	生姜、にんにく、もやし、人参、 ほうれん草、玉葱、葱、白菜、チン ゲンサイ、りんご	522 25.5 1.9	705 34.3 2.8
27金	【福岡県の郷土料理】 牛乳 かしわめし 揚げ豆腐 ごま浸し 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、鶏もも 皮なし挽肉、絞り豆腐、卵、生わ かめ、白味噌(米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、サ ラダ油、三温糖、でんぷん(片栗 粉)、白炒り胡麻、じゃが芋	にんにく、人参、牛蒡、玉葱、筍水 煮、小松菜、キャベツ、しめじ	503 24.2 2.0	692 32.9 3.0
30月	牛乳 ミルクパン チリコンカン パズルドレッシングサ ラダ スイートポテ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、大 豆水煮、大豆、いんげん豆、金 時豆水煮、調理用牛乳、生クリー ム(乳脂肪)	ミルクパン卵不使用、サ ラダ油、上白糖、さつま芋、パ ター	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人 参、マッシュルーム、ホールコー ン、さやいんげん、トマト缶詰(ホ ール)、キャベツ、胡瓜	499 23.8 1.8	706 33.1 3.0



※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。