

9月給食だより



令和7年9月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛



生活リズムを見直そう



夏休み中は、みなさんそれぞれの思い出ができたのではないのでしょうか。一方で、生活のリズムが崩れてしまったという人もいるかもしれません。まずは、生活リズムを整えて元気に2学期をスタートさせましょう！

生活リズムを整えるためのポイント



貧血を防ぐ！食生活のポイント



「鉄欠乏性貧血」は、ヘモグロビン（血中で酸素を運ぶ赤血球に存在する）を構成する鉄分が不足によって起こります。食生活の乱れなどによる栄養の偏りがあると、十分にエネルギーを取っていても貧血になることがあります。特に、成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は貧血になりやすいため、食事から鉄分を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

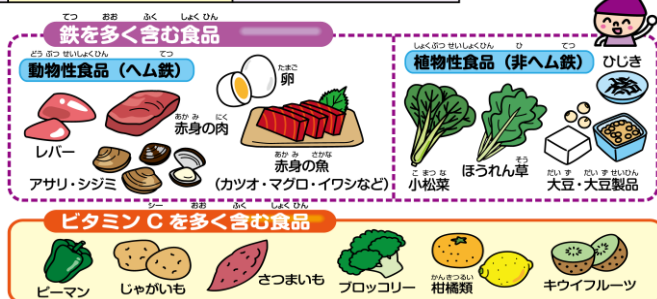


めまいや立ちくらみ、
頭痛、動悸、息切れ、
疲れやすいといった症
状もあります。

★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。ヘム鉄の方が体に吸収されやすい特徴があります。また、鉄はビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率が高まります。



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	1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
2 火	牛乳 カレーライス ピクルス 梨	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、大根、胡瓜、梨	527 18.6 1.3	714 24.3 2.2
3 水	牛乳 ごはん 陸の塩こうじ焼き からし和え ひじきの炒り煮 味噌汁	飲用牛乳、鮭、干ひじき、油揚げ、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、糸海苔、三温糖、じゃが芋	生姜、小松菜、人参、もやし、蓮根、えのき	462 23.1 2.0	646 34.0 3.0
4 木	牛乳 鶏とごぼうのピラフ 豆のサラダ ミネストローネ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、大豆・いんげん豆・金時豆水煮、干ひじき、ツナ、ベーコン(卵不使用)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、上白糖、オリーブ油、じゃが芋、三温糖	生姜、人参、玉葱、牛蒡、ホールコーン、グリーンピース(冷凍)、パプリカ黄、大根、小松菜、レモン果汁、セロリ、トマト缶詰(ホール)	466 19.2 1.8	630 25.2 3.2
5 金	【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、あさりもみき、板なしかまぼこ、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、米白飯油、グラニュー糖、黒砂糖、くず粉	にんにく、生姜、人参、もやし、キャベツ、玉葱、干し椎茸、木目(乾)、チンゲンサイ、葱	537 24.1 2.4	747 33.2 3.3
8 月	牛乳 ごはん 鶏の味噌煮 添え野菜 沢庵漬 ぶどう	飲用牛乳、鶏、赤味噌(米味噌)、油揚げ、豚もも肉	精白米、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
9 火	【重陽の節句献立】 牛乳 ごはん 肉じゃが 菊花和え なすの味噌汁	飲用牛乳、豚もも肉、生わかめ、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、糸海苔、三温糖、白炒り胡麻	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、茹で、えのき	479 20.2 1.7	657 27.3 2.8
10 水	【熊本県の郷土料理】 牛乳 そぼろ丼 塩ナムル 太平羹 キャロットみかんゼリー	飲用牛乳、鶏もも皮なし焼肉、卵、しらす干し、鶏もも肉、むき海老、アガー寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、上白糖、ごま油、白炒り胡麻、香のり、グラニュー糖	生姜、玉葱、もやし、人参、小松菜、にんにく、葱、白梨、チンゲンサイ、にんじん、みかんジュース(果汁100%)、レモン果汁	513 23.8 1.9	705 32.5 3.1
11 木	牛乳 黒砂糖パン 食のピザ焼き 茹で野菜サラダ かぼちゃスープ	飲用牛乳、メルル・サ、ビザチーズ、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	黒砂糖パン(卵不使用)、サラダ油、三温糖、オリーブ油、上白糖、薄力粉、バター	玉葱、マッシュルーム水煮(スライス)、ピーマン、キャベツ、人参、ブロッコリー、セロリ、冷凍うろこし南瓜、生姜	465 23.7 1.9	657 33.0 3.0
12 金	【福岡県の郷土料理】 牛乳 かしむねし 板割豆腐 海菜サラダ 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、鶏もも皮なし焼肉、絞豆腐、卵、海菜ミックス、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、ごま油、じゃが芋	にんにく、人参、牛蒡、玉葱、菊水菜、大根、胡瓜、生姜、ほうれん草	502 23.0 1.9	691 31.1 3.1
16 火	牛乳 ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツのごま浸し 貝だくさん味噌汁 梨	飲用牛乳、豚もも肉、豚肩ロース、白味噌(米味噌)、赤味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、ごま油、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、にら、小松菜、キャベツ、しめじ、大根、人参、葱、えのき、梨	482 21.6 1.6	652 29.2 2.4
17 水	牛乳 ごはん えびチリ豆腐 きゅうりの甘酢和え 白菜スープ	飲用牛乳、むき海老、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん(片栗粉)、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、玉葱、菊水菜、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、人参、白菜、えのき、にら、とうもろこし(冷凍)	477 21.6 1.9	654 29.1 3.3
18 木	牛乳 カレーうどん ひじきサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、鶏もも皮なし、油揚げ、干ひじき、ツナ、プレーンヨーグルト	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、ごま油、白炒り胡麻、グラニュー糖	玉葱、人参、しめじ、生姜、葱、小松菜、大根、トウモロコシ、ホールコーン、みかん缶詰、洋梨缶詰	450 20.6 2.4	608 28.0 3.9
19 金	牛乳 ごはん 魚の唐揚げおろしポン酢 野菜の炒め物 かき玉汁	飲用牛乳、めだい、卵	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白飯油、ごま油	生姜、大根、柚子、しめじ、えのき、もやし、人参、小松菜、葱、分葱	484 21.8 1.7	681 31.2 2.9
22 月	牛乳 まいたけごはん 豆腐田菜 のり和え 豚汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、木綿豆腐、赤味噌(米味噌)、刻み海苔、豚もも肉、油揚げ、白味噌(米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、練り胡麻(白)、でんぷん(片栗粉)、白炒り胡麻、ごま油、里芋、糸海苔	生姜、菊水菜、しめじ、舞茸、人参、ほうれん草、もやし、大根、牛蒡、葱	494 24.6 1.8	672 33.7 2.7
24 水	牛乳 ミルクパン ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト キャベツスープ 梨	飲用牛乳、ローズハム(卵不使用)、卵、生クリーム(乳脂肪)、調理用牛乳、粉チーズ、ベーコン(卵不使用)	ミルクパン(卵不使用)、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、サラダ油	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、マッシュルーム水煮(スライス)、パセリ、キャベツ、人参、セロリ、梨、生姜	484 22.5 2.1	676 30.9 3.4
25 木	牛乳 ごはん 魚の唐揚げ 青菜と豆腐のスープ 柿	飲用牛乳、ホキ、絹ごし豆腐	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、米白飯油、じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、菊水菜、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、葱、柿、梨	527 21.2 1.8	715 27.8 2.8
26 金	【宮崎県の郷土料理】 牛乳 ごはん チキン唐揚げ 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、おむぎ(米粒麦)、薄力粉、でんぷん(片栗粉)、米白飯油、三温糖、マヨネーズ、上白糖、サラダ油	玉葱、レモン果汁、パセリ、キャベツ、胡瓜、セロリ、小松菜、えのき、葱	523 24.8 1.8	715 32.8 2.6
29 月	【鹿児島県の郷土料理】 牛乳 鶏飯 ごま和え 鶏湯スープ りんごごま芋の甘煮	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(千切り・黒紫色)、キャベツ、小松菜、えのき、りんご、レモン果汁、葉ねぎ、葱	522 21.8 1.9	722 29.1 3.0
30 火	牛乳 セサミトースト ソーフドチャウダー ポパイサラダ	飲用牛乳、ベーコン(卵不使用)、むき海老、軌立貝柱、いか、短冊、調理用牛乳、粉チーズ	食パン、上白糖、白すり胡麻、練り胡麻(白)、バター、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、オリーブ油、三温糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム水煮(スライス)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、ほうれん草、セロリ	506 23.9 2.0	707 32.4 2.9

※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。