



2学期も「早寝・早起き・朝ごはん」

規則正しい生活は、体の抵抗力を強くします！

小さなすり傷が水洗いだけで治ったり、ひきはじめの風邪はよく寝るだけで治ったりします。人間の体には病気やケガを治そうとする力（抵抗力、自然治癒力）が常に働いています。栄養バランスの良い食事や、早寝早起き、適度な運動などの規則正しい生活を送っていると、体の抵抗力は高まっていきます。日頃から抵抗力を高める生活を送るようにしましょう。

抵抗力を弱めてしまうのは、偏った食事や欠食、睡眠不足、運動不足などです。気持ちが落ち込みやすくなったり、イライラしたりするのも抵抗力が弱まっている時です。

健康の基本『食事・睡眠・運動』がバランスよくとれているか、見直してみましょう！（^_^）



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



9月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校（実施 18回）

日	献立名	牛乳	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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	備考
3 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		736 kcal	9月1日は防災の日
	さごしのからしみそ焼き		★さごし、赤みそ	ごま油、さとう、★白炒りごま	にんにく、ながねぎ	31.2 g	
	ずいとん		さば節(だし)、油揚げ	白玉粉、小麦粉	にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな	19.4 g	
	切干ときゅうりの華風和え			ごま油、さとう	きゅうり、切干大根	2.3 g	
4 水	レンズ豆入りごはん ドライカレー	○		米、米粒麦、★バター		761 kcal	小さな小さなレンズ豆
	何でもせん切サラダ		レンズまめ、豚挽き肉	炒め油	セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン	23.9 g	
	白玉フルーツポンチ		干ひじき(乾)	サラダ油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)	18.7 g	
			絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん(缶)、りんご(缶)、もも(缶)、みかん(缶)	2.5 g	
5 木	鶏飯(けいはん) だし汁	○	★たまご	米、米粒麦、炒め油	刻みたくあん	756 kcal	奄美の料理
	野菜のごまじょうゆあえ		鶏骨(スープ)、とり肉		しょうが、干し椎茸、万能ねぎ	30.0 g	
	さつまいもパイ			★白すりごま	もやし、こまつな	19.2 g	
				さつまいも、さとう、ジャボギョウの皮、小麦粉、揚げ油	りんご(缶)	3.0 g	
6 金	夏のかき揚げ丼 具・天つゆ	○		米、米粒麦、きび		760 kcal	夏の旬の冬瓜
	冬瓜汁		豚肉、★たまご、さば節(だし)	さつまいも、小麦粉、揚げ油、さとう	なす、たまねぎ、にがうり、だいこん、しょうが	28.4 g	
	ゆかり和え		とり肉、油揚げ、★かまぼこ、さば節(だし)、とうふ	でんぶん	乾しいたけ、とうがん、にんじん、万能ねぎ	24.7 g	
					キャベツ、ゆかり	3.2 g	
9 月	麦ごはん	○		米、米粒麦		760 kcal	ちゅうどう重陽の節句 菊の節句
	マスの菊花焼き		★マス、★たまご	炒め油、★マヨネーズ	しょうが、えのきたけ、しめじ	38.2 g	
	根菜汁		煮干し(だし)、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	27.5 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	3.0 g	
10 火	ガーリックトースト	○		★食パン、ソフトマーガリン	にんにく	710 kcal	人気のデザート
	ホキのカレーマリネ		★ホキ	小麦粉、揚げ油、さとう、サラダ油	赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ	30.6 g	
	ミネストローネ		豚肉、とり骨(スープ)	炒め油、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)	27.0 g	
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	さとう	レモン(果汁)	3.0 g	



9月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
11 水	高原菜めし	○	油揚げ	米, 米粒麦, ごま油	野沢菜漬け	708 kcal	長野県 の 名物
	厚焼き卵		★たまご, さば節(だし)	炒め油, さとう	にんじん, 乾しいたけ, さやえんどう	29.8 g	
	豚汁		さば節(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	23.2 g	
	果物				梨(予定)	3.1 g	
12 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		761 kcal	しあこび 国産 給食 ★
	鶏の塩麴焼き		とりもも肉		にんにく, ながねぎ	32.8 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	22.8 g	
	野菜の辛子醤油あえ				もやし, こまつな, 切干大根	2.7 g	
13 金	さんまの かばやき丼	○		米, 押し麦		846 kcal	奈良県 の 料理
	飛鳥汁		★さんまの開き	小麦粉, でんぷん, 揚げ油, さとう		30.6 g	
	果物		さば節(だし), とり肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ★調理用牛乳	炒め油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな	33.2 g	
					冷凍みかん(予定)	2.6 g	
17 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		800 kcal	十五夜 おはぎ
	チキンチキンごぼう		とりもも肉	でんぷん, 揚げ油, さとう	ながねぎ, しょうが, にんにく, ごぼう	29.0 g	
	月見団子汁		さば節(だし), 絹とうふ, とりもも肉	白玉粉, 炒め油	かぼちゃ, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	24.4 g	
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし, キャベツ	3.0 g	
18 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン	722 kcal	骨ごと 食べよう!
	ししゃもフライ		★ししゃも, ★たまご	小麦粉, パン粉, 揚げ油		27.3 g	
	中華スープ		とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	炒め油, はるさめ, でんぷん, ごま油	にんじん, たまねぎ, ★たけのこ水煮, ながねぎ, 木茸, しょうが, こまつな	24.2 g 3.4 g	
19 木	きつねうどん	○	さば節・出し昆布(だし), 油揚げ, とり肉, ★かまぼこ	うどん, さとう	にんじん, ★たけのこ水煮, 乾しいたけ, ながねぎ, こまつな	729 kcal 31.6 g	秋の お彼岸 ど おはぎ
	おはぎ		あずき, きな粉	米, もち米, 米粒麦, さとう		19.9 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	もやし, キャベツ, こまつな, にんじん	3.5 g	
20 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		735 kcal	和食 国産 給食 ★
	鮭のあけほの焼き		★生鮭	★マヨネーズ	にんじん	32.1 g	
	じゃがいもの金平			じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	21.7 g	
	もやしのみそ汁		煮干し(だし), とうふ, わかめ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, もやし	3.1 g	
24 火	きなこ豆乳トースト	○	きな粉, 調製豆乳	★無塩食パン, さとう		743 kcal	定期考査 1日目 がんばり まじっ!
	チリコンカン		赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールトマト(缶), セロリー(スープ)	30.9 g 26.0 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	2.5 g	
25 水	エビクリーム ライス	○		米, 米粒麦, ★バター		761 kcal	定期考査 2日目 Fight!!
	じゃがいもとベーコンのスープ		とり肉, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★あさり, ★むきえび	炒め油, 小麦粉, でんぷん	にんじん, たまねぎ, エリンギ, ピーマン, ホールコーン(缶)	27.0 g	
	こんにゃくサラダ		ベーコン, 豚骨(スープ)	炒め油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリー(スープ), こまつな	26.7 g	
				こんにゃく, ★白炒りごま, さとう, ごま油, サラダ油	にんじん, もやし, きゅうり	3.2 g	
26 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		819 kcal	新作 コロッケ ★
	ツナカレーコロッケ		ツナ缶	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	にんじん, たまねぎ	24.6 g	
	切干大根の炒め煮		さば節(だし), 油揚げ, ★さつま揚げ	炒め油, さとう	乾しいたけ, にんじん, 切干大根	28.8 g	
	みそ汁		さば節(だし), わかめ, 白みそ, 赤みそ		キャベツ, こまつな	3.2 g	
27 金	さつまいもごはん	○		米, 米粒麦, さつまいも		711 kcal	旬の さつまいも です
	にぎすのごま天ぷら		★にぎす, ★たまご	小麦粉, ★黒炒りごま, ★白炒りごま, 揚げ油		32.0 g	
	鶏つくねの豆乳スープ		出し昆布・さば節(だし), とり挽き肉, ★たまご, 調製豆乳	でんぷん, さとう	たまねぎ, しめじ, にんじん, だいこん, ほうきさい, ながねぎ, 万能ねぎ	20.8 g	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ, さば節(だし)		キャベツ, こまつな, もやし	2.5 g	
30 月	小松菜ピラフ	○	とり肉	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	にんにく, たまねぎ, ホールコーン(缶), こまつな	761 kcal	小松菜を ピラフに アレンジ
	ポテトオムレツ		ベーコン, ★調理用牛乳, ★たまご	炒め油, ★バター, じゃがいも	たまねぎ, グリンピース(冷)	32.1 g	
	ヌードルスープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油, ★ヌードル	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, しょうが(スープ)	23.6 g 3.3 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。