



9月 こんだてひょう



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 肉や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
1 ま ん 金	ごはん みそしる ごもくやさいくんだんご おかかあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ベーコンとやさいのミルクスープ わかめとツナのあえもの パインコンポート ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 637 / 777 kcal 23.4 / 27.9 g 24.6 / 26.3 g 2.7 / 3.6 g	たまご ベーコン ぎゅうにゅう わかめ きわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	しよくパン マヨドレ じゃがいも さとう マヨドレ	バゼリ いちごジャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ キャベツ にんじん かいわれな パインコンポート	帰省日
4 げ 月	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	むぎごはん みそしる ぶたにくのちゅうかいため コールスロー ふりかけ バナナ ぎゅうにゅう	635 / 746 kcal 25.9 / 30.2 g 19.1 / 21.5 g 2.2 / 2.6 g	とうふ みそ ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくり フレンチドレッシング ふりかけ	えのきだけ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ	えびピラフ パイザンヌスープ ようふうたまごやき ブロッコリー・トマトそえ ソファール
5 か 火	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー やきのり キウイフルーツ ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる さけのごまみそやき キーマぶうにくじゃが ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう	624 / 745 kcal 27.5 / 33.1 g 18.3 / 21.0 g 1.9 / 2.4 g	わかめ あぶらあげ みそ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも しらたき さとう マヨドレ	ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー オレンジ	ごはん にらたまじる にくどうふ たいこんサラダ コーヒーぎゅうにゅうプリン
6 す い 水	ごはん みそしる ごもちししゃもやき ごもくきんぴら のりつくだに よなし ヤクルト	かきあげうどん ひじきとじゃがいものあえもの まんてんくろまめ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	625 / 754 kcal 17.8 / 20.8 g 19.6 / 21.7 g 2.8 / 3.7 g	さくらえび たまご ひじき まんてんくろまめ ぎゅうにゅう	こむぎこ コーンスターチ あぶら さとう じゃがいも マヨドレ ピーチゼリー	にんじん たまねぎ にんじん バゼリ (もも)	チキンカレーライス ゆでたまご かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト
7 も く 木	ごはん みそしる やきざかな かわりおひたし つぼづけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぎせいどうふ あげギョーザ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	668 / 784 kcal 25.6 / 29.3 g 21.7 / 25.0 g 1.9 / 2.2 g	ふのり みそ とうふ えび たまご にくギョーザ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう かたくり あぶら	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ピーンソテー ブロッコリーそえ アップルシャーベット
8 ま ん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに おひたし ポイルささかまぼこ ぶどう ヤクルト	コッペパン (チョコクリーム) イタリアンスープ にこみハンバーグ ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	640 / 773 kcal 26.1 / 31.4 g 22.6 / 26.0 g 2.6 / 3.4 g	ベーコン たまご チーズ とりく ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン チョコクリーム パンこ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう たまねぎ エリンギ ブロッコリー グレープフルーツ	帰省日
11 げ 月	当日帰舎	とりそぼろごはん みそしる うのはなひじきクロquette ごまあえ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 621 / 746 kcal 21.5 / 26.0 g 19.7 / 23.2 g 1.8 / 2.3 g	とりく たまご あぶらあげ みそ ごま さとう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう	えだまめ だいこん にんじん ほうれんそう もやし キャベツ にんじん オレンジ	ごはん みそしる すぶた シルバーサラダ なし
12 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん とんじる やきざかな ゆうがおいために ごもくきんぴら ぶどう ぎゅうにゅう	645 / 764 kcal 28.4 / 33.3 g 21.6 / 24.4 g 1.5 / 2.1 g	ぶたにく とうふ みそ トラウトサーモン とりく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ゆうがお ごぼう にんじん ピーマン たけのこ ぶどう	やきにくどん みそしる ハンサンスー フルーツミックスゼリー
13 す い 水	ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ のりつくだに オレンジ ヤクルト	【給食試食会②】 ごもくソースやきそば ほたてのクリームサラダ うめこざかな フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	625 / 735 kcal 25.3 / 30.2 g 18.6 / 22.4 g 2.3 / 2.5 g	ぶたにく ほたて クリーム うめこざかな(いわし) ヨーグルト ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら マヨドレ	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べししょうが ほうれんそう だいこん パイナップル みかん もも バナナ	ごもくたきこみごはん すましじる さばのてりやき いそあえ トマトそえ ぶどう
14 も く 木	ごはん みそしる いりどり ちゅうかふうおひたし ふりかけ パイナップル ヤクルト	むぎごはん わかめスープ チキンマリネ マカロニサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	649 / 759 kcal 26.7 / 30.7 g 20.9 / 23.5 g 2.0 / 2.3 g	わかめ とうふ とりく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ マヨドレ	にんじん はねぎ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり にんじん コーン ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん ごもくスープ ぶたキムチどうふ ごぼうサラダ つぼづけ きになるやさしいジュース
15 ま ん 金	ごはん みそしる さばのみそに かわりきりほしに あじつけのり バナナ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・マヨネーズ) パイヤベース カラフルハムサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	653 / 783 kcal 26.4 / 30.4 g 24.9 / 27.9 g 2.9 / 3.5 g	あさり いか えび ハム チーズ ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら マヨドレ	いちごジャム たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ ぶどう	帰省日

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年(2023年)は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましよう。





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
19 か 火	毎月19日は『食育の日』 9月のテーマ： 給食について知ろう ●食べ物の名前を知ろう ●給食で使われている 食品の数を数えよう	むぎごはん / ふりかけ やさしいスープ ようふうたまごやき だいこんサラダ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 630 / 753 kcal 24.2 / 28.1 g 20.4 / 24.2 g 2.4 / 2.8 g	こめ おおむぎ / ふりかけ じゃがいも たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ふりかけ じゃがいも あぶら ブレンチドレッシング ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん グリンピース だいこん かいわれな キャベツ オレンジ	ごもくチャーハン きのこスープ ツナカレーコロッケ ポイルキャベツ レモン・チェリーそえ フルーチェ
20 す い 水	ごはん みそしる ごもくやさしいくだんご やさしいため ふりかけ なし ヤクルト	むぎごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ブロッコリー・レモン・チェリー ぎゅうにゅう	641 / 744 kcal 23.4 / 25.2 g 20.8 / 23.4 g 1.8 / 2.0 g	こおりどうふ みそ はんぺん たまご とりこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう マヨレ	だいこん にんじん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ブロッコリー レモン チェリー	ごはん かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし ジョア なし
21 も く 木	ごはん みそしる なっとう ウィンナーいやさいのため やきのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる たらのオイスターソースのため スパゲティサラダ ふりかけ バナナ ぎゅうにゅう	657 / 773 kcal 23.6 / 27.9 g 19.4 / 22.4 g 2.1 / 2.5 g	とうふ わかめ みそ たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら スパゲティ マヨレ ふりかけ	ねぎ しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン バナナ	き 帰 省 白
25 げ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	ポークカレーライス ひじきのサラダ ふくじんづけ バナナ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 641 / 759 kcal 20.6 / 24.5 g 18.8 / 21.6 g 2.6 / 2.9 g	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はつがけんまい じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん なす なたまめ バナナ	ごはん かきたまじる にくみそおでん マカロニサラダ プリン
26 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに きゅうりづけ ぶどう ヤクルト	むぎごはん みそしる さばのたつたあげ すきこんぶとさつまいものもの ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう	689 / 818 kcal 22.7 / 25.6 g 27.5 / 31.9 g 1.8 / 2.6 g	あぶらあげ みそ さば すきこんぶ こおりどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ あぶら さつまいものもの マヨレ	のぎわな しそ あかかぶ だいこん なす にんじん キャベツ にんじん しょうが にんじん ブロッコリー オレンジ	あわごはん みそしる ポークソテー・メキシカン かいそうサラダ バナナ スポロン
27 す い 水	ごはん みそしる さといもとがんとどきのふくめ おひたし ふりかけ パイナップル ヤクルト	あわごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ ようなし ぎゅうにゅう	648 / 738 kcal 25.5 / 29.6 g 19.1 / 20.3 g 1.9 / 2.2 g	とうふ みそ とりこ まめちくわ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あわ なめこ ねぎ こんにやく さといも あぶら さとう かたくり マヨレ ごま	なめこ ねぎ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ ようなし	ごはん みそしる さけのみそマヨネーズやき ナムルふうひたし ブロッコリー・トマトそえ うさぎのおつきみだんご
28 も く 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに いそべあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん あざりとえのきのスープ ぶたにくのみそステーキ ポテトサラダ ブロッコリー・レモン・チェリーそえ ぎゅうにゅう	621 / 740 kcal 23.6 / 27.9 g 21.6 / 24.9 g 1.6 / 2.1 g	あざり とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも マヨレ	たまねぎ えのきだけ しそは きゅうり コーン にんじん グリンピース ブロッコリー レモン チェリー	ごはん やさしいスープ ツナいりあつやきたまご マーボーなす ブロッコリー・トマトそえ とろけるゼリー
29 き ん 金	ごはん みそしる さばのしおやき さんしょくナムル つぼつけ バナナ ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) ミネストローネ ブレンオムレツ いんげんのあえもの ようなし ぎゅうにゅう	627 / 762 kcal 22.4 / 27.0 g 20.4 / 23.8 g 2.5 / 3.0 g	ベーコン ひよこまめ ブレンオムレツ ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ ごま	りんごジャム たまねぎ キャベツ トマト いんげん にんじん ようなし	き 帰 省 白



9月 食育だより

夏休みが終わり新学期がはじまります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

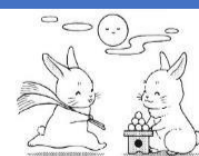
朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

©少年写真新聞社2023



秋の年中行事 月見は2回

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。