

給食だより 9月

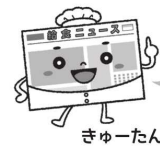
令和4年9月1日
練馬区立光が丘第三中学校
校長 蓮池 和彦

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

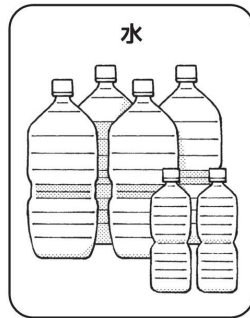
<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p> 
<p>③足りないものを買い足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p> 

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



水



カセットコンロ・カセットボンベ

災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。

<p>石けん</p> 	<p>ウェットティッシュ</p> 	<p>アルコール消毒液</p> 
--	--	--

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

朝食を食べる

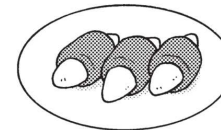
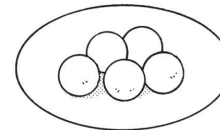


生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

地域によって違う 月見だんご

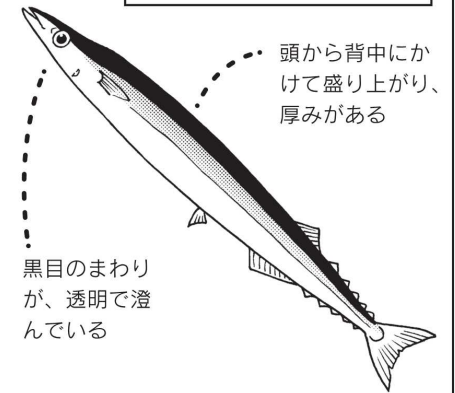
関東風

関西風



月見の時に供える月見だんごの形は、地域によって違います。関東風は、お月さまのような丸い形をしています。関西風は、両端をとがらせ、あんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と、月見だんごを楽しんでみませんか。

さんまの選び方



SDGs 水を大切に使うためにできること

水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6L、5分間で約60Lが流れてしまうことになります。

限りある水を大切にするために、日頃から節水を心がけましょう。

※出典 東京都水道局HP

洗面・手洗い



蛇口はこまめに開閉します。

歯みがき



口をゆすぐ時は、コップを使います。

食器洗い



食器の汚れは、古布などでぬぐってから洗います。

令和4年

9月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ドライカレーライス 牛乳 ハニーサラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 寒天	米 大麦 米ぬか油 油 じゃが芋 はちみつ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	751	13.3	25.5	2.7
2	金	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 焼き豆腐 牛乳	米 米ぬか油 しらたき 砂糖 白ごま ごま油 ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら キャベツ たけのこ ねぎ	772	14.5	28.9	3.6
5	月	ご飯 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 青菜とコーンのソテー レンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン レンズ豆	米 砂糖 米ぬか油	生姜 にんにく ねぎ りんご缶 小松菜 キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ粉	771	16.6	33.5	3.5
6	火	ご飯 牛乳 さばの生姜煮 粉ふきいも かきたま汁	牛乳 さば 鶏むね 豆腐 卵	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 パセリ ねぎ にんじん ほうれん草	719	18.4	27.5	3.0
7	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 パン粉 米ぬか油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	820	19.5	27.8	3.6
8	木	麦ご飯 牛乳 野菜麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	769	15.9	29.0	3.0
9	金	ゆかりご飯 牛乳 菊花しゅうまい ごまだれ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 白すりごま 白ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 コーン ごぼう にんじん 大根	746	14.6	31.1	3.2
12	月	麦ご飯 牛乳 かつおの香味焼き キャベツの甘味噌和え 月見団子汁	牛乳 かつお みそ とり肉 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 白玉粉	生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	722	21.1	22.6	2.7
13	火	カレーピラフ 牛乳 ホワイトソース コロコロソテー	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 小麦粉	たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム にんじん パセリ粉 枝豆	760	13.1	40.9	3.0
14	水	ねぎキムチチャーハン 牛乳 揚げ餃子 中華スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉	米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ぎょうざの皮 油	にんじん キムチ(70%以上-27品不使用) 葉ねぎ にんにく にら 白菜 生姜 キャベツ たけのこ ねぎ	725	16.3	37.0	3.5
15	木	麦ご飯 牛乳 高野豆腐入り厚焼き玉子 じゃがいもと豚肉のきんぴら 秋なすと油揚げの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん 干しいたけ なす ねぎ	797	17.1	32.0	3.0
16	金	しらすごはん 牛乳 ひじきとツナのそぼろ炒め 塩肉じゃが	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 まぐろ缶 ひじき みそ 豚肉	米 大麦 白ごま 米ぬか油 砂糖 しらたき じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	732	16.2	25.8	2.7
20	火	チリビーンズライス 牛乳 ABCスープ くだもの(梨1/6)	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 米粉 バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 えのきたけ 小松菜 なし	762	15.1	25.2	2.8
21	水	麦ご飯 牛乳 豆腐の肉味噌焼き 野菜の胡麻炒め 五目汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 豚肉 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 白ごま ごま油 片栗粉	生姜 ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 大根 小松菜	729	17.8	32.2	3.3
22	木	さつまいもごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 生揚げの吹き寄せ	牛乳 子持ちししゃも とり肉 厚揚げ	米 さつまいも 黒ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ さやいんげん	751	18.7	31.0	3.3
26	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめと大根の味噌汁	牛乳 鶏もも 豚肉 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 生姜 にんにく 大根 キャベツ ねぎ	798	13.9	33.4	2.6
27	火	ピザトースト 牛乳 アップルドレッシングサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり りんご缶 パセリ粉	730	16.2	45.6	4.7
28	水	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 南瓜の味噌汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	724	20.1	27.7	3.1
29	木	ハヤシライス 牛乳 にんじんラペ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 寒天	米 大麦 米ぬか油 マーガリン 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリンピース レモン りんご缶 パインアップル缶 桃缶	857	11.3	27.5	2.7
30	金	麦ご飯 牛乳 あじの一味焼き 野菜ののり和え 具だくさんの味噌汁	牛乳 あじ のり 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく 大根 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう	740	18.6	33.3	2.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	752	16.4	31.1	3.1	372	116	3.2	266	0.37	0.50	16	7.6
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 ※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。
 ※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。

～生産地一覧～

【人参 青森県】【キャベツ 群馬県】【きゅうり 宮崎県・埼玉県】【大根 千葉県・青森県】
 【ごぼう 埼玉県・群馬県】【南瓜 鹿児島県】【長ねぎ 栃木県・千葉県】【生姜 高知県・長崎県】
 【にんにく 青森県】【ピーマン 茨城県】【玉ねぎ 兵庫県】【にら 千葉県】



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク