



文京区立文林中学校  
令和6年9月2日

# 給食だより



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムも調えることに繋がります。

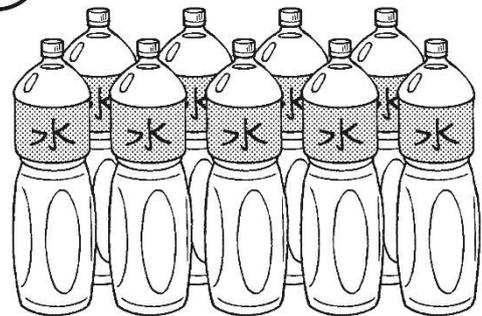
## 9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまで1週間以上かかると言われています。また、災害が起きるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

**水** 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。



# 9月献立表【17回】



文京区立文林中学校

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	
3 火	【2学期給食始まり】					803 kcal	
	スパイシーチキンカレー 揚げじゃがサラダ くだもの	○	とり肉 	米, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉 じゃがいも, 砂糖	サラダ油, バター サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, トマト 人参 ★冷凍みかん(予定)	26.8 g 25.1 g
4 水	豚丼 じゃこサラダ もやしと油揚げのみそ汁	○	ぶた肉 油揚げ, みそ	米, こんにゃく, 砂糖, でんぷん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 白ごま, ごま油	人参 人参, 小松菜 小松菜	749 kcal 31.3 g 21.8 g
	ピザトースト パリパリサラダ アイントプフ	○	ベーコン チーズ とり肉, ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆	食パン ワンタンの皮, 砂糖	オリーブ油 サラダ油 サラダ油	ピーマン 人参 人参, パセリ	703 kcal 32.2 g 31.4 g
6 金	麦ごはん 韓国風肉じゃが ごまドレサラダ	○	ぶた肉	米, 押し麦 じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 砂糖	サラダ油, 白ごま, ごま油 サラダ油, ごま油, 白ごま	人参 人参, 小松菜	708 kcal 24.5 g 19.2 g
	9 月	【和食の日：重陽の節句】				784 kcal	
10 火	栗ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひつつみ汁	○	さけ, みそ とり肉, 油揚げ	米, もち米 じゃがいも, 砂糖 でんぷん, 薄力粉, 白玉粉	くり サラダ油 サラダ油	人参, 小松菜 人参, 小松菜	40.8 g 16.8 g
	ごはん ひじきの春巻き ナムル にらたまスープ	○	ぶた肉 ひじき とり肉, とうふ, たまご	米 春巻きの皮, 砂糖, でんぷん, 薄力粉 砂糖 でんぷん	ごま油, サラダ油 ごま油, 白ごま	にら, 人参 人参	722 kcal 31.3 g 24.5 g
11 水	手作りコーンパン ポークビーンズ コールスロー	○	大豆, ぶた肉	強力粉, 砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 サラダ油 サラダ油	とうもろこし 人参, トマト 人参	754 kcal 32.3 g 25.7 g
	12 木	ねぎ豚塩だれ丼 糸寒天中華サラダ トックスープ	○	ぶた肉 糸寒天 ぶた肉, たまご	米, 押し麦, でんぷん 砂糖 でんぷん, トックもち	ごま油, 白ごま サラダ油, ごま油 サラダ油	にら, 赤ピーマン 人参 人参, にら
13 金	なすミートスパゲッティ コーンサラダ くだもの	○	ぶた肉, 大豆 粉チーズ	スパゲッティ, 薄力粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	人参, トマト 人参, 小松菜	760 kcal 33.0 g 28.4 g
	17 火	【和食の日：十五夜】				802 kcal	
18 水	秋の味覚おこわ とん汁 お月見だんご	○	とり肉 ぶた肉, 油揚げ, みそ とうふ	米, もち米, 砂糖 こんにゃく 白玉粉, 砂糖, でんぷん	ごま油, くり サラダ油	人参 人参	31.0 g 18.9 g
	カレーうどん 揚げごぼうサラダ 米粉のりんごケーキ	○	ぶた肉 大豆 たまご	うどん, でんぷん でんぷん 米粉, 砂糖	サラダ油 サラダ油, 白ごま サラダ油	人参, 小松菜 人参	706 kcal 29.6 g 25.1 g
19 木	エビクリームライス マセドアンサラダ フルーツゼリー	○	えび, とり肉 	牛乳, 粉チーズ じゃがいも 砂糖	米, 薄力粉 バター, サラダ油 サラダ油	人参, ピーマン 人参	754 kcal 30.5 g 25.1 g
	20 金	ご飯 鯖のみそしょうがあん 変わりきんぴら 吉野汁	○	さば, みそ とり肉, とうふ	米 砂糖 じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油, 白ごま	しょうが 人参 人参, 小松菜
24 火	まるごとレモントースト 豆乳チャウダー マスタードサラダ	○	とり肉, 豆乳 牛乳	食パン, はちみつ, 砂糖 じゃがいも, 薄力粉 砂糖	バター サラダ油 サラダ油	人参, かぼちゃ, パセリ 人参	722 kcal 27.8 g 30.9 g
	25 水	さんまの蒲焼丼 ごま酢和え かきたま汁	○	さんま 糸寒天 とうふ, たまご	米, でんぷん, 薄力粉, 砂糖 砂糖 でんぷん	サラダ油, 白ごま 白練りごま	しょうが 小松菜, 人参 人参
27 金	プルコギ丼 春雨スープ くだもの	○	ぶた肉 ぶた肉	米, 押し麦, 砂糖, でんぷん はるさめ	サラダ油, ごま油, 白ごま サラダ油, 白ごま, ごま油	にら, 人参, 小松菜 人参, 小松菜	728 kcal 27.2 g 24.0 g
	30 月	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ くだもの	○	ぶた肉, みそ 大豆 青のり	蒸し中華めん, 砂糖, でんぷん でんぷん, じゃがいも	サラダ油, ごま油 サラダ油	人参 人参

\* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。