



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	サンドウィッチ (ジャム・たまご)	小学部 / 中・高	たまご	しよくパン マヨドレ	パセリ いちごジャム	帰 省 日
	ごもくやさいくんだんご	ベーコンとやさいのミルクスープ	637 / 777 kcal	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ えだまめ	
	おかかあえ	わかめとツナのあえもの	23.4 / 27.9 g	わかめ きわかめ まぐろ	さとう マヨドレ	キャベツ にんじん かいわれな	
	ふりかけ	パインコンポート	24.6 / 26.3 g	ぎゅうにゅう		パインコンポート	
	グレープフルーツ ヤクルト	ぎゅうにゅう	2.7 / 3.6 g				
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	635 / 746 kcal		こめ おおむぎ		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
	みそしる	25.9 / 30.2 g	とうふ みそ		えのきだけ にんじん		
	ぶたにくのちゅうかいため	19.1 / 21.5 g	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ れんこん		
	コールスロー	2.2 / 2.6 g	ローズハム	フレンチドレッシング	レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン		
	ふりかけ バナナ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ふりかけ	バナナ		
5 か 火	ごはん みそしる	むぎごはん	624 / 745 kcal		こめ おおむぎ		ごはん にらたまじる にくどうふ たいこんサラダ コーヒータまごにゅうプリン
	なつとう	みそしる	27.5 / 33.1 g	わかめ あぶらあげ みそ		ねぎ	
	さつまあげとやさいのソテー	さけのごまみそやき	18.3 / 21.0 g	さけ みそ	さとう ごまあぶら ごま		
	やきのり	キーマぶんにくじゃが	1.9 / 2.4 g	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	
	キウイフルーツ ぎゅうにゅう	ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	マヨドレ	ブロッコリー オレンジ	
6 す い 水	ごはん みそしる	かきあげうどん	625 / 754 kcal	さくらえび たまご	こむぎこ コーンスターチ あぶら	にんじん たまねぎ	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
	ごもちししゃもやき	ひじきとじゃがいものあえもの	17.8 / 20.8 g	ひじき	さとう じゃがいも マヨドレ	にんじん パセリ	
	ごもくきんぴら	まんてんくろまめ	19.6 / 21.7 g	まんてんくろまめ		(もも)	
	のりつくだに	ピーチゼリー	2.8 / 3.7 g	ぎゅうにゅう	ピーチゼリー		
	よなし ヤクルト	ぎゅうにゅう					
7 も く 木	ごはん みそしる	むぎごはん	668 / 784 kcal		こめ おおむぎ		ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ピーマンソテー ブロッコリーそえ アップルシャーベット
	やきざかな	みそしる	25.6 / 29.3 g	ふのり みそ	じゃがいも	ねぎ	
	かわりおひたし	ぎせいどうふ	21.7 / 25.0 g	とうふ えび たまご	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	
	つぼづけ	あげギョーザ	1.9 / 2.2 g	にくギョーザ	あぶら		
	グレープフルーツ ヤクルト	ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		キャベツ にんじん オレンジ	
8 ま ん 金	ごはん みそしる	コッペパン (チョコクリーム)	640 / 773 kcal		コッペパン チョコクリーム		帰 省 日
	わかたけしのだに	イタリアンスープ	26.1 / 31.4 g	ベーコン たまご チーズ	パンこ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	
	おひたし	にくごまハンバーグ	22.6 / 26.0 g	どりにく ぶたにく		たまねぎ エリンギ	
	ポイルささかまぼこ	ブロッコリーそえ	2.6 / 3.4 g	ぎゅうにゅう		ブロッコリー	
	ぶどう ヤクルト	グレープフルーツ ぎゅうにゅう				グレープフルーツ	
11 げ 月	当日帰舎	とりそぼろごはん	小学部 / 中・高	どりにく たまご	こめ おおむぎ	えだまめ	ごはん みそしる すぶた シルバーサラダ なし
	みそしる	621 / 746 kcal	あぶらあげ みそ		あぶら	だいこん にんじん	
	うのはなひじきクロquette	21.5 / 26.0 g			ごま さとう	ほうれんそう もやし	
	ごまあえ	19.7 / 23.2 g				キャベツ にんじん	
	ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	1.8 / 2.3 g	ぎゅうにゅう			オレンジ	
12 か 火	ごはん みそしる	ごはん	645 / 764 kcal		こめ		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
	あつやきたまご	とんじる	28.4 / 33.3 g	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
	ひじきのいために	やきざかな	21.6 / 24.4 g	トラウトサーモン		ゆうがお	
	ふりかけ	ゆうがおのために	1.5 / 2.1 g	どりにく	あぶら	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	
	バナナ ヤクルト	ごもくきんぴら ぶどう ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶどう	
13 す い 水	ごはん みそしる	【給食試食会②】	625 / 735 kcal				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
	いりどうふ	ごもくソースやきそば	25.3 / 30.2 g	ぶたにく	むしちゅうかめん あぶら	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	
	ゆかりあえ	ほたてのクリームサラダ	18.6 / 22.4 g	ほたて クリーム	マヨドレ	ほうれんそう だいこん	
	のりつくだに	うめこざかな	2.3 / 2.5 g	うめこざかな(いわし)		パイナップル みかん もも バナナ	
	オレンジ ヤクルト	フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう		ヨーグルト			
14 も く 木	ごはん みそしる	むぎごはん	649 / 759 kcal		こめ おおむぎ		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
	いりどり	わかめスープ	26.7 / 30.7 g	わかめ とうふ	ごま	にんじん はねぎ	
	ちゅうかふうおひたし	チキンマリネ	20.9 / 23.5 g	どりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん	
	ふりかけ	マカロニサラダ	2.0 / 2.3 g		マカロニ マヨドレ	きゅうり にんじん コーン	
	パイナップル ヤクルト	ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ブロッコリー グレープフルーツ	
15 ま ん 金	ごはん みそしる	サンドウィッチ (ジャム・マヨネーズ)	653 / 783 kcal		しよくパン あぶら	いちごジャム	帰 省 日
	さばのみそに	フイヤベース	26.4 / 30.4 g	あさり いか えび		たまねぎ にんじん トマト	
	かわりきりほしに	カラフルハムサラダ	24.9 / 27.9 g	ハム チーズ	マヨドレ	きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ	
	あじつけのり	ぶどう	2.9 / 3.5 g	ぎゅうにゅう		ぶどう	
	バナナ ヤクルト	ぎゅうにゅう					

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 マヨドレ	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 あぶら さとう ごまあぶら スパゲティ マヨドレ 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 あぶら さつまいものもの マヨドレ	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 マヨドレ 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 どうふ 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 マヨドレ	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



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 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。

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。

©少年写真新聞社2023