

# 令和3年 9月給食カレンダー

今月の給食目標  
主食は、おかずと仲良く



調布市立第三小学校

日	献立説明	献立	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月		冷やし中華 マンダイとじゃがいもの変わり味噌和え 冷凍みかん	○	牛乳, ロースハム, 厚削り, だし昆布, マンダイ, 赤味噌	冷凍中華めん, ごま油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, 油	もやし, 人参, きゅうり, 冷凍みかん	647 kcal 27.1 g 20.5 g 3.0 g
14火		チキンカレーライス 福神漬け コーンサラダ	○	牛乳, 鶏こま肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター(乳), 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, グリンピース, 福神漬, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	640 kcal 21.6 g 18.6 g 2.3 g
15水		豆入りひじきご飯 鯖の西京焼き 三色お浸し 豆腐団子汁	○	牛乳, 鶏モモ, 干ひじき, 大豆, 鯖, 西京味噌, 絹ごし豆腐, けずり	米, 油, 砂糖, 白玉粉, 糸こんにゃく	人参, もやし, ほうれんそう, 大根, ごぼう, ねぎ	612 kcal 29.8 g 17.4 g 2.6 g
16木	世界の料理 台湾	魯肉飯(ルーローハン) わかめと卵の中華スープ 豆花(トウファ)	○	牛乳, 豚ばら肉, 豚かた肉, 生わかめ, 卵, アガー, 豆乳	米, ごま油, 砂糖, はちみつ, でんぷん	チンゲン菜, 生姜, にんにく, 玉葱, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 国産さくらげ, 小松菜, レモン, みかん缶	644 kcal 24.8 g 22.9 g 2.1 g
17金		ごはん いかのみそ焼き 白菜・水菜梅肉あえ 冬瓜と鶏肉の煮物 抹茶プリンあずきがけ	○	牛乳, いか, 赤味噌, 鶏もも肉, 厚削り, アガー, 生クリーム, ゆで小豆	米, 砂糖, ごま油, 油, こんにゃく, でんぷん	生姜, ねぎ, 白菜, 水菜, 人参, 梅肉, とうがん, いんげん	595 kcal 26.7 g 14.7 g 2.0 g
21火	十五夜 (中秋の名月)	ごはん 鮭の塩麴焼き 野菜の海苔あえ 貝だくさんみそ汁 みたらし月見団子	○	牛乳, 鮭, 刻みのり, 木綿豆腐, 赤味噌, 白味噌, けずり	米, 油, 白玉粉, 上新粉, 三温糖, でんぷん	キャベツ, もやし, 人参, ほうれんそう, ごぼう, 玉葱, ねぎ	625 kcal 30.0 g 12.0 g 2.1 g
22水	手作りパン	手作り枝豆パン ころころ野菜のチャウダー ビーンズサラダ	○	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, 鶏肉ささ身, 糸いんげん豆	小麦粉, 強力粉, 砂糖, 油, じゃがいも	枝豆, にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, パセリ, キャベツ, ホールコーン	679 kcal 22.8 g 27.3 g 1.8 g
24金		ごはん カレーコロッケ 三色ピクルス なめこと豆腐のみそ汁	○	牛乳, 豚挽肉, 白いんげんまめ, 絹ごし豆腐, 赤味噌, 白味噌	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, 米生パン粉(卵・大豆・乳なし), 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), 砂糖	玉葱, グリンピース, きゅうり, 人参, 大根, なめこ, ねぎ	642 kcal 21.5 g 16.8 g 2.1 g
27月		さつまいもトースト ポトフ ベーコンときのこのホットサラダ アセロラゼリー	○	牛乳, 生クリーム, ウィンナーソーセージ, ベーコン, 粉ゼラチン	食パン, さつまいも, バター(乳), 砂糖, じゃがいも, 油	大根, 人参, 玉葱, キャベツ, セロリー, にんにく, エリンギ, ぶなしめじ, アセロラジュース, アロエ	555 kcal 17.0 g 19.1 g 2.2 g
28火	販路拡大 支援事業	鯛めし 筑前煮 すまし汁 がどう	○	牛乳, だし昆布, たい, 鶏こま肉, 絹ごし豆腐	米, 油, こんにゃく, 里芋, 三温糖, 手毬麴	みつば, 人参, たけのこ, ごぼう, いんげん, 干し椎茸, えのきたけ, 小松菜, がどう	544 kcal 23.6 g 13.4 g 2.6 g
29水	沖縄郷土料理	タコライス 黒糖蒸しパン わかめスープ	○	牛乳, 豚挽肉, 刻み大豆, ダイスターズ, 鶏もも肉, 生わかめ, 木綿豆腐, けずり, 豆乳	米, 油, プレミックス粉(卵・乳なしホットケーキ用), 黒砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリー, キャベツ, 人参, ねぎ	700 kcal 27.8 g 22.3 g 1.2 g
30木		五目おこわ 切干大根入り卵焼き 里芋味噌汁	○	牛乳, 鶏こま肉, 豚挽肉, 卵, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌	米, もち米, 油, 砂糖, こんにゃく, 里芋	ごぼう, ましたけ, たけのこ, 人参, 切干し大根, ほうれんそう, 大根, ねぎ, 小松菜	574 kcal 24.0 g 19.3 g 2.2 g

### 生活リズムを整えましょう

休み明けは、朝起きられなかつたり、何となく体がだるかつたり、食欲がわかなかつたりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。

寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 秋の風物詩 お月見

### 地域によって違う？月見団子

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

**関西地方**

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

**愛知県名古屋**

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

**静岡県中部地方**

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

早起き

朝ははる

夜ふかし

朝ねぼう

良いリズム

朝ごはんはしっかり食べる  
運動に活動  
勉強に集中  
ウンチが出る

悪いリズム

朝ごはん抜く  
寝れない  
朝ごはん抜く  
便秘  
やる気がでない