



9月の献立表

曜	主 食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質	
1	火		給食はありません。					
2	水	ツナトースト	ハニーサラダ 豆とトマトスープ	ツナ ハム 金時豆 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン ジャがいも 砂糖 はちみつ マヨネーズ 油	にんじん トマト パセリ たまねぎ きゃべつ セロリー	878 kal 30.1g	
3	木	ナシゴレン	蒸し鶏のサラダ 青菜のスープ	鶏肉 むきえび 卵 みそ ベーコン 牛乳	米 砂糖 でんぷん くるみ ごま 油	ピーマン にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	703 kal 29.3g	
4	金	麦ごはん	ピリ辛肉じゃが 冬瓜汁 果物	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	さやいんげん にんじん たまねぎ しらたき とうがん 果物	737 kal 26.5g	
7	月	サラダうどん	お豆と魚の甘がらめ 果物	鶏肉 メルルーサ 大豆 ひじき 牛乳	うどん 砂糖 でんぷん ごま 油	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが 果物	732 kal 34.1g	
8	火	マーボナス丼	たこの酢の物 春雨スープ	豚肉 みそ たこ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉 でんぷん はるさめ ごま 油	ピーマン いら にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ だけのこ なす 長ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり きくらげ しめじ	795 kal 28.3g	
9	水	セサミパン	ポテトカチャトーラ ブルーベリーゼリー	鶏肉 寒天 カルピス 牛乳	セサミパン 小麦粉 ジャがいも 砂糖 油	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しめじ ブルーベリー バジル にんにく ぶどうジュース	803 kal 30.9g	
10	木	そぼろごはん	ゼリーフラ 夏のっぺ汁 果物	鶏肉 おから 焼きちくわ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	さやいんげん にんじん しょうが たまねぎ 長ねぎ とうがん なす 果物	890 kal 27.7g	
11	金	ゆかりちりめん じゃこ飯	千草焼き 浅漬け きんぴら汁	卵 鶏肉 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	ゆかり にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 かぶ しょうが ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	732 kal 32.5g	
12	土		給食はありません。					
14	月	雑穀ごはん	いかの西京焼き 切干大根の煮つけ ほうれん草のひつまみ	ささげ いか みそ さつまあげ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 あわ きび ひえ 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん 油	にんじん ほうれんそう 切干大根 しいたけ ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	769 kal 33.8g	
15	火	黒糖パン	ささみのチーズ揚げ ジュリエヌスープ	鶏肉 ベーコン チーズ ミルクコーヒー	黒砂糖食パン 小麦粉 パン粉 油	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー	763 kal 33.7g	
16	水	キーマカレー	満点サラダ 果物	豚肉 大豆 チーズ ひじき 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 マーガリン ごま 油	ピーマン にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ だいこん 果物	916 kal 29.0g	
17	木	ジャージャー麺	ワンタンスープ お菓子な?目玉焼き	豚肉 みそ えび 寒天 カルピス 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 ワンタン ごま 油	こまつな にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく だけのこ しいたけ 長ねぎ 白菜 きくらげ 果物	801 kal 30.5g	
18	金	豚丼	もずく汁 サーターアンダーギー	豚肉 豆腐 もずく 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき しいたけ しょうが	903 kal 30.5g	
24	木	ごま揚げパン	肉だんごのスープ フルーツサラダ	豚肉 牛乳	ねじりパン 砂糖 でんぷん はるさめ ごま アモンドスライス 油	にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり ピーマン 干しぶどう みかん	752 kal 29.1g	
25	金	秋の香りごはん	鮭の焼き漬け 土佐和え お月見白玉だんご	油揚げ おかか きなこ わかめ 牛乳	米 もち米 白玉粉 くり ごま 油	ほうれんそう にんじん かぼちゃ しめじ えのき しいたけ 白菜	765 kal 29.1g	
28	月		給食はありません。(中間考査)					
29	火	スパゲッティボン ゴレ	ナッツ温サラダ キャラメルポテト	ベーコン むきえび いか あさり 牛乳	スパゲッティ 砂糖 さつまいも バター ごま アーモンドスライス 油	パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり きゃべつ	832 kal 29.7g	
30	水	麦ごはん	さんまの筒煮 くるみ和え 鶏ごぼう汁	さんま 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 くるみ ごま 油	こまつな にんじん しょうが きゃべつ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	855 kal 32.9g	

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 食材は果物以外全て加熱しています。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。

★給食の無い日 全学年・・・12、28日





9月給食だより



長かった夏休みも終わり2学期が始まりました。休み期間中不規則になりがちだった生活リズムを取りもどし、学校生活をスムーズに送りましょう。そして、元気に毎日過ごすためにもバランスの良い食事を心がけましょう。

給食は2日から始まります。給食当番になるとマスクを必ず使用します。忘れずに持ってきましょう。また爪をきちんと切り、清潔を心がけましょう。

貧血について

まだまだ続く暑さから、食欲がなかったり、冷たいものを多く摂り過ぎたりと食生活が偏ったりすることがあります。そんな時に気を付けたいのが貧血です。貧血は、病気のために血液の成分が壊されたり、不足したり、あるいは大出血で量そのものが足りなくなると血液本来の働きができず、貧血になります。

思春期の貧血に注意

息切れ



疲れやすい



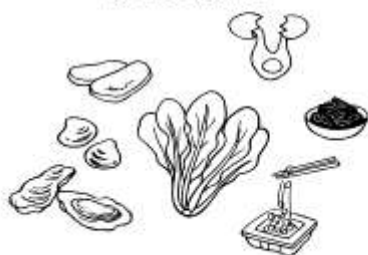
顔色が悪い



鉄が不足すると、体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると疲れやすくなったり、めまいや頭痛を起こしたりします。

思春期は体の成長に伴い、血液量が多くなるため、たくさんの鉄が必要です。特に女子は月経で毎月、血液を失うので、無理なダイエットなどで栄養不足になることがないようにしましょう。

鉄の多い食品を



貧血を防ぐ生活

まずは食生活から、肉や魚、ほうれん草、ひじき、貝、レバー、小松菜、キクラゲなどが貧血を予防する食品です。積極的にとりましょう。



運動もしっかりして、新陳代謝がスムーズにいく体を作りましょう。

いろいろな生活習慣病

生活習慣と関わりが深い病気には、糖尿病、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などがあります。がん、心臓病、脳卒中は現在、日本人の3大死亡原因です。これらの病気には特効薬はなく、健康な生活習慣を積み重ねることで予防できます。



むし歯、歯周病も生活習慣病

生活習慣病とは

偏った食生活、運動不足、喫煙など、毎日のよくない習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病の多くは中高年にみられますが、体内の変化は若いころから始まっているため、10代でも症状がみられることもあります。

例えば、高カロリーに偏った食生活と運動不足が続くと、将来肥満や動脈硬化などになりやすくなります。



《6・7月の給食食材の主な生産地》

西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は実施後の公表となります。

・食品名と産地

北海道	鮭、グルンピース、大根	佐賀	レモン、アスパラ		
秋田	米、そら豆	茨城	ねぎ、はす、ピーマン、メロン、すいか、とうもろこし、水菜		
青森	大根、にんにく、ピーマン	広島	レモン		
岩手	きゅうり	和歌山	びわ		
群馬	玉ねぎ、きゅうり、みょうが、もやし、なす、モロヘイヤ	高知	しょうが	徳島	わかめ
栃木	もやし、にら、きゅうり	兵庫	玉ねぎ	大分	しいたけ
埼玉	ほうれん草、にんじん、えのき、きゅうり	島根	いわし	宮崎	ごぼう
千葉	にんじん、里芋、いんげん、きゃべつ、マッシュルーム	長崎	じゃがいも	熊本	ごぼう
愛知	きゃべつ、玉ねぎ、大根、ミニトマト	鹿児島	じゃがいも、かぼちゃ		
神奈川	かぼちゃ、とうがん、すいか	沖縄	おくら、ゴーヤ		
長野	しめじ、レタス、白菜、パセリ、きゃべつ、ブロッコリー、セロリ	オランダ	赤ピーマン		
西東京市	小松菜、きゃべつ、大根、ズッキーニ、さやいんげん、ブルーベリー	ノルウェー	さば		
東京	きゃべつ、小松菜	タイ	あじ		
千葉、群馬、北海道	牛乳	アメリカ	くるみ		

※学校給食用の飲用牛乳放射性物質について

学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協会による放射性物質検査が定期的に行われています。7月13日に検査が行われた協同乳業千葉工場（都指定工場）の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この結果は東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。