

9月 給食だより

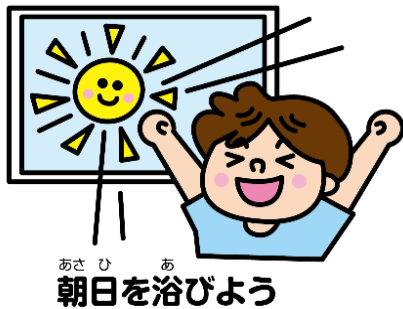
令和6年8月30日

江東区立第三砂町小学校

🕒 生活リズムを整えよう! 🍷

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



★給食レシピ紹介★②

【オニオンドレッシングサラダ】

★4人分★●材料●

野菜 … 260gくらい

(キャベツなどお好きな野菜を組み合わせで)

【オニオンドレッシング】

ごま油 … 小さじ2
 酢 … 小さじ1強
 しょうゆ … 大さじ1弱
 砂糖 … 大さじ1/2
 たまねぎ(すりおろし) … 14g

【作り方】

- 野菜はそれぞれさっとゆでて鍋を軽く水冷して軽く冷やして水を切っておく。
- 鍋に酢を入れて加熱し、ぐつぐつしてきたら残りの調味料とたまねぎを加えて酸味がちょうど良くなるまで火にかける。
 ※水分がなくなりそうだったら水をたす。
- ②を冷やして①にかけて完成!

がっ こんだてしょうかい ~9月の献立紹介~



シンボルマーク
(スリーアギトス)

パリパラリンピック

7月にオリパラ給食を実施しましたが、8月29日からはパラリンピックが始まっています。今回はそんなパラリンピックにも注目してもらおうと思い、いつものパリパリサラダにシンボルマークの色の赤、青、緑色の3色を使いました。名付けてパリパラサラダ。このシンボルマークは困難なことがあってもあきらめずに限界に挑戦し続けるパラリンピアンを表現しています。ぜひみんなで応援しましょう。

★十五夜



今年の十五夜は、9月17日（火）です。日本では月の見える場所にススキを飾り、月見だんご、里芋など丸い物や旬の野菜をお供えしてお月見を楽しみます。この日は行事食として里芋、団子を給食に取り入れました。十五夜の当日にきれいな月見えることを祈りながらおいしくいただきます。

月	火	水	木	金
2日 ごはん 豆腐と冬瓜の旨辛煮 ポテトのパリパラサラダ 冷凍みかん  666kcal たんぱく質：27.0g	3日 冷やしきつねうどん 魚のカレーフライ かぶと キャベツの甘酢和え 585kcal たんぱく質：31.8g	4日 二色そぼろご飯 野菜のレモン醤油和え 小町麩と冬瓜のみそ汁 620kcal たんぱく質：27.6g	5日 ココア揚げパン トマトシチュー 油揚げとわかめのサラダ 5-1、5-3、6-1 リクエスト 633kcal たんぱく質：24.5g	6日 鯉の香味ごはん からし醤油和え 芋団子汁  616kcal たんぱく質：26.1g
9日 練りごま坦々麺 さつまいもの ハニーサラダ 巨峰  652kcal たんぱく質：28.0g	10日 ~世界の料理~ ビリヤニ風ピラフ にんじん ドレッシングサラダ フルーツヨーグルトがけ  ★インド料理★ 582kcal たんぱく質：19.9g	11日 沖縄県郷土料理 タコライス  もずくと 豆腐のかきたま汁 サイダーゼリー 3-1リクエスト 705kcal たんぱく質：28.7g	12日 黒砂糖コッペパン ポテトの重ねグラタン コーンサラダ  650kcal たんぱく質：26.6g	13日 ごはん 鮭のバター醤油焼き 山形風いも煮 野菜のゆず醤油和え 595kcal たんぱく質30.1g
16日  敬老の日 給食なし	17日 お月見行事食 ごはん お芋の鶏ごぼう あんかけ煮 秋のかきたま汁  お月見団子 692kcal たんぱく質：26.2g	18日 スパゲッティ ミートソース 海藻サラダ スイートポテト 6-3リクエスト 709kcal たんぱく質：24.6g	19日 さつまいものおこわ 魚の幽庵焼き 小松菜と水菜のお浸し キャベツと 油揚げのみそ汁 594kcal たんぱく質27.7g	20日 ごはん 豆腐の和風カレー煮込み 鶏肉と青梗菜の パン粉ソテー 冷凍りんご 643kcal たんぱく質：28.4g
23日 振替休日 給食なし	24日 ごはん いかの磯辺揚げ もやしと きゅうりのキムチ風 味噌けんちん汁 554kcal たんぱく質：25.6g	25日 高菜と ひき肉のチャーハン 豆苗と長芋の中華スープ スパイシーポテトフライ 681kcal たんぱく質23.7g	26日 バスク風チーズトースト ABCトマトスープ ひよこ豆入りサラダ 575kcal たんぱく質20.8g	27日 ごはん 変わり衣の しぐれ煮コロッケ 土佐醤油和え せんべい汁  665kcal たんぱく質26.2g
30日 秋野菜の 和風あんかけごはん ししゃもフライ 野菜のごまダレ和え 633kcal たんぱく質24.2g	9月 		牛乳は毎日つきます。	

※天候や行事などによって献立内容を変更する場合があります。