

9月の予定献立表

令和7年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約 締切日
1日 早出し 夏野菜のドライカレー バジドレサラダ 果物	2日 早出し ★つけ麺 わかめのさっぱり和え デザート	3日 早出し 麦ご飯 魚の南部焼き 味噌マヨ和え かみなり汁 果物	4日 早出し バトナムメニュー コムチン バトナム風揚げ春巻き ミエン・ガー デザート	5日 早出し ★ピザトースト 人参シリシリ ビーンズチャウダー 果物	7月18日 (金)
8日 振替休日	9日 早出し 重陽の節句 菊花丼 ひじきサラダ 鶏ごぼう汁 デザート	10日 早出し 麦ご飯 八宝菜 じゃが芋のピリ辛炒め えのきの中華スープ	11日 早出し 麦ご飯 生揚げの肉詰め 塩昆布和え 春雨スープ デザート	12日 振替休日	7月18日 (金)
15日 敬老の日	16日 まごわやさしいメニュー 揚げ大豆のふりかけご飯 魚の甘酢あんかけ きのこわかめの味噌汁 果物	17日 ★ジャーチャー麺 三色ナムル にら玉スープ デザート	18日 セレクトメニュー 麦ご飯 A ハンバーグのデミグラスソースがけ B ハンバーグのおろしだれがけ カクテルサラダ 野菜スープ 果物	19日 愛媛メニュー しょうゆめし えび天 青菜のお浸し 石花汁 果物	9月5日 (金)
22日 かに玉丼 麻婆春雨 豆腐入り中華スープ デザート	23日 秋分の日 「パンどろぼうvsにせパンどろぼう」 に登場するぶどうパンを 再現します♪	24日 麦ご飯 酢豚 なめたけ和え 鶏肉と大根のスープ	25日 麦ご飯 魚のバター醤油焼き 切干大根の甘酢和え なめこ汁 デザート	26日 舞茸ご飯 さつま芋コロッケ 人参のからし和え 豆乳味噌汁 果物	9月12日 (金)
29日 図書コラボメニュー ぶどうパン ハンガリアンシチュー ツナサラダ デザート	30日 ★五目うどん 魚の唐揚げ じゃが芋の味噌さんぴら 果物	引き続きリクエストメニューが登場します！ ★マークが目印です！ お楽しみに♪ ～予約開始のお知らせ～ 給食予約システムにアクセスして、予約をしてください 最初のメ切は7月18日(金)です スマホ用 予約システム ログインページはコチラ👉 (https://www.kyusyoku.metro.tokyo.lg.jp/mobile/) 			9月19日 (金)

*給食時間は25分間で、通常18:15～18:40
早出し17:30～17:55です

*食材納入の都合により、献立を変更することがございます
のでご了承ください
*果物は旬のものを提供します
*牛乳は毎日つきます

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく	脂質	食塩 相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
月平均	816	34	32	2.5	374	109	3	668.06	1.0	1.2	62	6
基準値	856	28～43	19～29	2.5未満	360	130	4	310	0.5	0.6	35	7以上

9月給食だより

令和7年9月
都立八丈高等学校
学校栄養職員 帆足

今月の目標 「生活のリズムを整えよう」

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンのなどを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます

新学期が始まるこのタイミングで、生活リズムを見直しましょう！

生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる



朝食をよくかんで食べる



朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

昼間は外で体を動かす



食事は決まった時間に食べる



早めに布団に入る



PICKUP給食

4日（木）ベトナムメニュー：コムチン、ベトナム風揚げ春巻き、ミエンガー、デザート、牛乳

9日（火）重陽の節句メニュー：菊花丼、ひじきサラダ、鶏ごぼう汁、デザート、牛乳

19日（金）愛媛メニュー：しょうゆめし、えび天、青菜のお浸し、石花汁、果物、牛乳

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



つけない

- せっけんを使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。

やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。



持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。



食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。

