



# 令和3年9月13~30日 予定献立表



東京都立三鷹中等教育学校

日	献立名	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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 (月)	<b>ご飯</b> さばの韓国風みそ煮 アーモンド和え じゃがいもスープ 果物	○	東京牛乳 さば 白みそ しらすぼし	米 上白糖 ごま油 ダイスアーモンド アーモンド粉末 じゃがいも 白すりごま	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ こまつな パナナ レモン果汁	840 kcal 33.0 g 25.7 g 3.5 g
14 (火)	<b>ご飯</b> 豚の生姜焼き 野菜のごまあえ みそ汁	○	東京牛乳 豚もも肉 乾燥わかめ 白みそ 赤みそ	米 サラダ油 上白糖 つきこんやく 白炒りごま 白すりごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	738 kcal 33.1 g 20.6 g 3.1 g
15 (水)	<b>ドライカレー</b> マカロニサラダ バニラアイス	○	東京牛乳 豚ひき肉 レンズまめ 大豆 アイスクリーム	米 サラダ油 じゃがいも かたくり粉 マカロニ 上白糖 エッグケアマヨネーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	892 kcal 30.0 g 27.4 g 2.7 g
16 (木)	<b>ご飯</b> 油淋鶏(ユウリンチー) 磯辺和え みそ汁	○	東京牛乳 とり胸肉 あおのり 生揚げ 白みそ 赤みそ	米 上白糖 かたくり粉 ごま油 白炒りごま	ながねぎ しょうが もやし にんじん フロッコリー えのきたけ こまつな	773 kcal 31.7 g 25.2 g 3.1 g
17 (金)	<b>ツナピザトースト</b> ガーリックフライドポテト 豆乳スープ 冷凍みかん	○	東京牛乳 ツナ チーズ 豚もも肉 豆乳	食パン サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルー ム 青ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ 冷凍みかん	711 kcal 27.6 g 24.8 g 3.8 g
20 (月)	敬老の日					
21 (火)	十五夜です。月は見えるかな～?	自宅学習				
22 (水)	自宅学習					
23 (木)	秋分の日					
24 (金)	自宅学習					
27 (月)	<b>チョコチップパン</b> ホワイトシチュー 野菜のごまみそ和え 果物	○	東京牛乳 豚もも肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム しらすぼし 赤みそ	チョコチップパン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 白すりごま 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん フロッコリー キャベツ こまつな 巨峰	812 kcal 31.2 g 29.8 g 2.9 g
28 (火)	<b>塩ラーメン</b> フルーツパンチ	○	東京牛乳 豚ばら肉 乾燥わかめ うずら卵	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 上白糖	しょうが にんじん だいずもやし 乾しいたけ キャベツ ながねぎ しょうが みかん缶 りんご缶 パイナップル缶 もも缶	766 kcal 25.1 g 29.6 g 3.8 g
29 (水)	文化祭 (給食はありません)					
30 (木)	文化祭 (給食はありません)					

\*献立内容や給食実施日については、今後変更することがあります。ご了承ください。\*くだものは、市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。

## 🏠ステイホーム期間も健康的に過ごそう!🏠

20、23日は祝日です。休みだからといって夜更かしや朝寝坊をすると、オンライン授業が眠い...なんてことになってしまうかもしれません。そうならないためにも、「体内時計」の考え方を紹介します。

### ①体内時計とは?①

1日が24時間であるように、人間の体内にも時計のような仕組みが存在し、1日の体のリズムを作っています。これが「体内時計」です。体内時計は脳と体それぞれにあります。体内時計は1日ごとにリセットしましょう。リセットに必要なものは「光」と「朝食」です。まず、朝起きたらカーテンをあげて朝日を浴びましょう。朝日を浴びると脳の時計がリセットされます。朝日を浴びてから1時間以内に朝食を食べることで体の時計がリセットされます。

頭と体の時計がバラバラに動くと時差ボケの状態となるので、不眠や倦怠感などの不調につながることもあります。毎日同じ時間に起きて朝食を食べ、体のリズムを整えて、元気にオンライン授業に臨みましょう! (参考: J A山梨厚生連 健康応援サイト)