

9月の給食だより

令和7年9月1日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

9月の給食目標 「自分の食生活を見直そう」

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、うけついできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字であらわされる食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま

豆類や大豆製品

大豆

おから

小豆

なっとう

とうふ

凍り豆腐

や

野菜類

かぼちゃ

ごぼう

れんこん

小松菜

大根

かぶ

ご

ごまなどの種実類

黒ごま

白ごま

くるみ

くり

ぜんなん

さ

魚など魚介類・小魚類

さんま

さけ

いわし

あさり

しじみ

しらす干し
(いわしの稚魚など)

わ(は)

わかめなどの海そう類

わかめ

ひじき

こんぶ

のり

かんてん

もずく

し

しいたけなどのきのこ類

しいたけ

まいたけ

なめこ

えのきたけ

しめじ(ぶなしめじ)

い

いも類

さといも

やまいも

じゃがいも

さつまいも

こんにやく

(こんにやくいも)

食でも、「まごわ(は)さいご」の食材を積極的に取り入れています。

さらに、食物アレルギー対応の観点から、食品によっては「くるみ」などの使用を控え、場合もあります。

給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。
※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては「くるみ」などの使用を控える場合もあります。

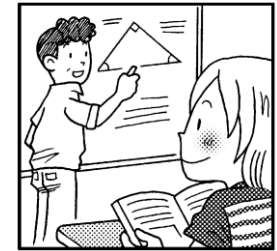
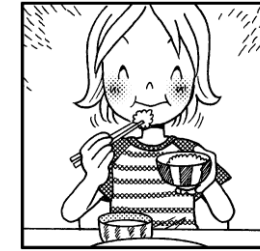
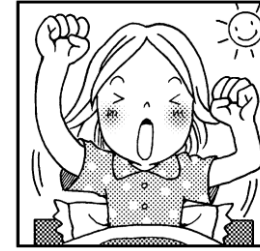


夏ばて解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

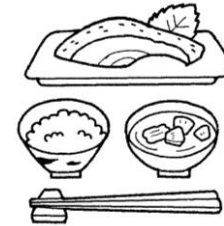
早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？栄養バランスの良い朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう



無理なく続ける朝食 一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスの良い朝食を続けましょう。

9月の行事食・地域の料理

8日(月) 山口県の郷土料理 『チキンチキンごぼう』『大平汁』

9日(火) 重陽の節句 『菊の花おひたし』



みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか？桃の節句、端午の節句と同じ五節句の一つです。重陽の節句は平安時代の初めに、中国より伝わりました。古来中国では、奇数は縁起が良いと考えられ、「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、邪気を払い長寿の効能があるといわれる菊を行事に用いたため、「菊の節句」ともいわれます。菊の花びらを入れた、『菊の花おひたし』を味わいましょう。

9月のこんだてひょう（19回）黒門小学校

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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
2火	ドライカレーライス	○	鶏ひき肉, 大豆	米, 油, 米粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	602
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 油, さとう	とうもろこし, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	21.1
	果物（りんご）				りんご	
3水	とうもろこしご飯	○		米, 油	とうもろこし	548
	とうがんとじゃが芋の そぼろ煮		豚ひき肉	油, じゃがいも, さとう, でんぶん	とうがん, 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	20.4
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン(果汁、生)	
4木	豚キムチ焼きうどん	○	豚肉	ごま油, 油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干ししいたけ, はくさい(キムチ漬け), はくさい, にら	647
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	油, じゃがいも, でんぶん		23.3
	フルーツ白玉			白玉粉, さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
5金	ツナサンドトースト	○	ツナ缶	厚切り食パン, マヨネーズ（エッグケア）	玉ねぎ, レモン(果汁、生)	596
	ポークビーンズ		白いんげん, ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん	26.2
	もやしのレモンしょうゆ				もやし, とうもろこし, にんじん, こまつな, レモン(果汁、生)	
8月	おこわ	○	豚ひき肉	米, もち米, 油, さとう	にんじん, こまつな, 干ししいたけ, たけのこ	653
	チキンチキンごぼう		鶏肉	油, でんぶん, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん, えだまめ	26.6
	大平汁		豆腐, 油揚げ	こんにゃく	干ししいたけ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
9火	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉, うずら卵, いか短冊, むきえび, かまぼこ	油, むし中華めん, でんぶん	にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, あらびきくらげ(生), はくさい	596
	菊の花お浸し				ほうれんそう, はくさい, にんじん, きくの花	26.9
	果物（なし）				なし（筑西市産）	
10水	ジャーマンポテトドッグ	○	ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも	玉ねぎ	578
	チキンクリームスープ		鶏胸肉小間肉, 牛乳	油, マカロニ, でんぶん	にんじん, マッシュルーム缶, 玉ねぎ, パセリ	23.3
	トマトドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ, トマト, パセリ	
11木	ご飯	○		米		541
	魚のみそマヨ焼き		生鮭, みそ	マヨネーズ（エッグケア）	長ねぎ, しょうが	25.7
	もやしと小松菜の酢の物			さとう	もやし, こまつな	
	かぶと春雨のスープ		鶏胸肉小間肉	はるさめ, でんぶん, ごま油	かぶ, 干ししいたけ, こまつな	
12金	ハヤシライス	○	豚肉	米, 油, 小麦粉, デミグラスソース	玉ねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍)	663
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ, とうもろこし	22.6
	不思議な目玉焼き		粉寒天, 牛乳	さとう	黄桃缶ハーフ	
16火	チンジャオロース丼	○	豚肉	米, さとう, 油, ごま油, でんぶん	たけのこ, ピーマン, にんじん, はくさい, 玉ねぎ	579
	青菜と卵のスープ		豆腐, 卵	でんぶん	にんじん, 干ししいたけ, 玉ねぎ, こまつな	24.2
	果物（ブルーカンブラム）				ブルーカンブラム	

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	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
17水	はちみつレモントースト	○		厚切り食パン, バター, はちみつ	レモン(果汁、生)	571
	ズッキーニとタラのフリット		たら	油, 小麦粉, でんぶん, 油	ズッキーニ	21.9
	ミネストラスープ		ベーコン, 白いんげん	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, トマト缶	
18木	夏野菜カレーライス	○	鶏胸肉小間肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, なす, かぼちゃ, 赤ピーマン, とうもろこし, えだまめ	647
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, レモン(果汁、生)	19.2
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん	
19金	ご飯	○		米		559
	魚のピリ辛焼き		メルルーサ	さとう, 油	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ	24.6
	ビーフン炒め		ベーコン	油, ごま油, ビーフン	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, ピーマン	
	中華スープ		豚ひき肉, みそ	油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, にら	
22月	ご飯	○		米		557
	いかのしょうが焼き		いか切り身	油	しょうが	28.1
	五目きんぴら		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	ごぼう, にんじん	
	むらくも汁		豆腐, 卵	でんぶん	長ねぎ, こまつな	
24水	黒砂糖コッペパン	○		黒砂糖コッペパン		570
	夏野菜のチーズ焼き		ピザ用チーズ	じゃがいも, オリーブ油	かぼちゃ, にんにく, 玉ねぎ, ズッキーニ, ミニトマト	21.8
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん, ベーコン, 豆乳	油	エリンギ, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, とうもろこし	
	果物（ぶどう食べ比べ）				巨峰, シャインマスカット	
25木	魚のうま煮丼	○	生鮭	米, でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	しょうが, 玉ねぎ, にんじん	599
	豆腐のみそ汁		豆腐, みそ		こまつな, 長ねぎ	23.0
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	
26金	なすのミートソース スパゲッティ	○	豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ, 油, 小麦粉	なす, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, トマト缶, トマトピューレ	640
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	23.4
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
29月	ご飯	○		米		617
	肉じゃが		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	23.0
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご, あおのり, 卵	小麦粉, 油		
	アップルゼリー		粉寒天	さとう	りんご 濃縮還元ジュース	
30火	かつおとわかめのごはん	○	かつお, 炊き込みわかめ	米, 油, 米粉, さとう	しょうが	578
	のこのこサラダ			油, ごま油, さとう	しめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	23.1
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	

- ・栄養価の表示は3・4年生のものです。
- ・学校行事、食材納入等の都合により、献立内容を変更することがあります。
- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
- ・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

★今月のかみかみデーは、8日(月)です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食
(噛みごたえのある給食)を提供しています。
9月のかみかみメニューは、「チキンチキンごぼう」です。