

9月給食だより

令和8年9月1日
品川区立第三日野小学校
校長 隈部 洋子
栄養士

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り、なかなか本調子に戻らない人も多いと思いますが、早寝早起きや3食の食事で規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

夏の疲れを改善！体を整えるポイント！

①早寝・早起き・バランスのよい食事

朝の光を浴びることで「セロトニン」という脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。また、決まった時間に主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとることで、勉強や運動への集中力が高まります。

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！



②ビタミンB1とアリシンで疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなるため、積極的に食事に取り入れたいものです。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



つきみ
お月見



今年は9月25日
が十五夜です。

秋の行事と言えば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」とも言い、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。給食でも、「月見団子」を提供予定です。

🍷 9がつ こんだてひょう🍷

日付 曜日	牛乳	こんだて	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
2 水		カレーライス ピクルス やさいスープ	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり セロリ トマト キャベツ	591 19.2
3 木		ホイコーローどん はるさめスープ なし	赤みそ ハ丁みそ 豚肉 鶏肉 牛乳	胚芽米 米 サラダ油 でんぷん 三温糖 春雨	キャベツ ねぎ にんじん だけのこ しょうが にんにく こまつな もやし 梨	568 21.9
4 金		ごはん こあじのからあげ やさいのにんにくしょうゆあえ にくじゃが	小あじ 糸寒天 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	605 24.2
7 月		いしかりごはん ちくわのいそべあげ にびたし とんじる 	鮭 あおのり 焼きちくわ 油揚げ 冷凍豆腐 豚肉 赤みそ みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	さやいんげん にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	627 27.1
8 火		きつねうどん きゅうりとちくわのすのもの だいがくいも	鶏肉 油揚げ 生わかめ とよはしちくわ 牛乳	うどん 三温糖 水あめ 油 さつまいも 黒ゴマ	だいこん こまつな ねぎ 干しいたけ にんじん きゅうり もやし	630 23.8
9 水		カレーミートドッグ コーンシチュー れいとうみかん	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 豆乳 生クリーム 牛乳	コッパン パン粉 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン れいとうみかん	659 29.4
10 木		ごはん とりのピリカラやき だいずのあまからあげ やさいじる	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 でんぷん 油	ねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん こまつな 干しいたけ にんじん たまねぎ	613 26.1
11 金		チキンライス ホキのぱんこやき ABCマカロニスープ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 パン粉 小麦粉 オリーブオイル マカロニ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ	590 27.2
14 月		ジャージャーめん フライドポテト たまごスープ	赤みそ ハ丁みそ 豚ひき肉 大豆 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん	干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ こまつな にんにく しょうが	595 24.4
15 火		さんまのかばやきごはん いとかんてんのごますあえ みそしる	さんま 油揚げ 糸寒天 冷凍豆腐 生わかめ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 油 三温糖 ごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ だいこん こまつな	672 26.8
16 水		パエリアふうピラフ スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ	鶏肉 いか ダイスチーズ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも	ホールのトマト マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ こまつな クリームコーン ホールコーン	597 28.2
17 木		さつまいもごはん さばのねぎみそやき さわにわん つきみだんご 	さば 赤みそ 鶏肉 油揚げ きなこ	米 胚芽米 もち米 三温糖 さつまいも でんぷん 白玉もち	ねぎ しょうが だいこん 干しいたけ にんじん	620 26.9
18 金		シナモントースト ポークシチュー ツナひじきサラダ	大豆 豚肉 ひじき ツナ 牛乳	食パン バター 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	ホールのトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	565 23.0
21 月		けいろうのひ				
22 火		こくみんのきゅうじつ				
23 水		しゅうぶんのひ				
24 木		ごもくチャーハン もやしのちゅうかサラダ わかめスープ	卵 豚ひき肉 鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 三温糖	ホールコーン ねぎ にんじん きゅうり もやし しょうが えのきだけ だいこん	578 23.3
25 金		ツナピラフ ゆでやさいかわりソース しろいんげんまめのポタージュ	ツナ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 さつまいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり もやし パセリ	636 22.7
28 月		ゆかりごはん ぶりのたつたあげ おひたし みそしる	ぶり 糸けすり節 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	ゆかり しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ にら	626 27.8
29 火		スパゲッティミートソース ようふうたまごスープ りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 卵 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぷん 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが キャベツ セロリ りんごジュース	571 24.6
30 水		くろざとうパン パンプキングラタン ミネストローネ	鶏肉 ミックスチーズ 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 バター サラダ油	かぼちゃ たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム にんじん たまねぎ	596 24.1

※エネルギー・たんぱく質は、3,4年生の栄養価です。1,2年生は0.9を、5,6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。