

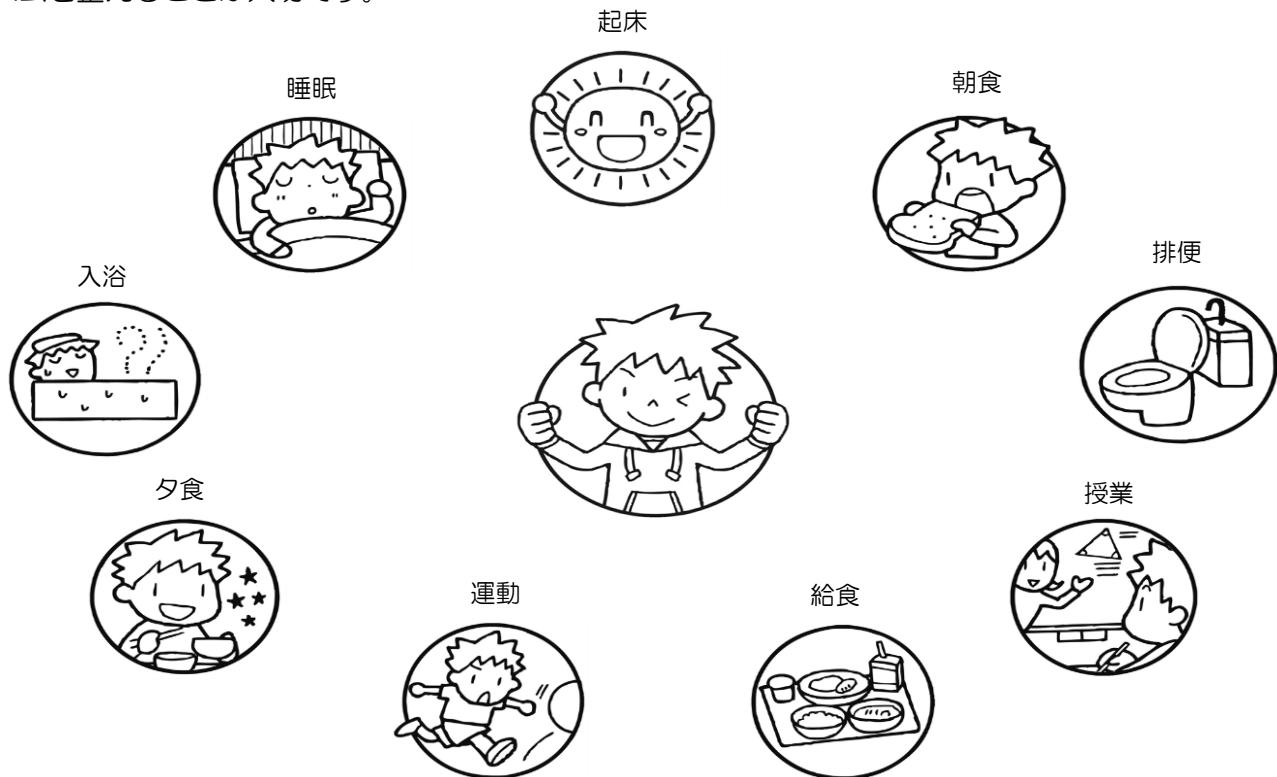
9月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

楽しい夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。9月の初めは夏の疲れや気温の変化で体調を崩しがちです。元気な体は規則正しい生活からつくられます。夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムに早く切り替えましょう。ご家庭でもご協力お願いします。

生活リズムを整えよう

夏休み中に、夜更かしをしたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかったりしたことはありませんでしたか。しっかり勉強をして運動をするためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく過ごし、生活リズムを整えることが大切です。



今月の世界の給食

9月26日(金)世界の料理 ~クロアチア~

今月の世界の料理は、クロアチア料理です。「アドリア海の秘宝」と呼ばれ、ヨーロッパでも有数の国で、景色がとても美しく素晴らしい国と知られています。

食文化の面では、近隣ヨーロッパ各国の影響を受けています。主に内陸部では、牛や豚、羊などの肉料理、アドリア海沿岸部で、新鮮な魚介類を使ったシーフードのメニューが多いようです。

給食にでる「魚介のブーザラ」とは、魚介を白ワイン、トマト、ハーブなどで煮込んだシチューのことを行います。給食では、魚介類をたくさん使用した献立にしました。今月の世界の給食を楽しみにしてくださいね。

朝ごはんを食べよう！！

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアル等



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハム、ステーキ等



③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、お浸し、果物等



④汁物／飲み物

みそ汁、スープ、牛乳等



①～④がそろった食事をしてね。

9月 学校給食献立表

令和7年度《家庭数》 こんげつのもくひょう きそく ただしい しょくじをしよう 溫知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal たんぱく質 g		
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える				
2	火	豚丼 にらたまスープ くだもの(なし)	2学期 給食開始	こめ あぶら でんぶん	おしむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ふたにく とりにく	こんにゃく きくらげ	たまねぎ にら	にんじん なし	644kcal 26.8g
3	水	チャーハン ワンタンスープ もやしのコチュジャンかけ		こめ ごまあぶら	あぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく	なると あぶらあげ	たまねぎ あかビーマン	にんじん しょうが	ほしいいただけ もやし しなちく こまつな	604kcal 27.4g
4	木	きな粉あげパン 春雨スープ フルーツヨーグルト		コッペパン さとう	あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	きなこ うずらたまご	たまねぎ みかんかん	にんじん パインかん	たけのこ もちかん りんごかん	605kcal 23.4g
5	金	麦ごはん 豆腐汁 味噌チキンカツ キャベツの塩こんぶかけ		こめ こむぎこ あぶら さとう	おしむぎ パンこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう しおこんぶ ふたにく	とりにく けすりぶし とうふ	にんにく だいこん	キャベツ はくさい	にんじん ねぎ	664kcal 31.5g
8	月	麦ごはん ひじきのふりかけ 五目うま煮カレー味 こまつなのがれ物あえ		こめ あぶら ごま	おしむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	ほしひじき かつおぶし じゃこ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく こまつな	にんじん もやし	616kcal 24.9g
9	火	ミルクパン 鮭のピザ風焼き ジャーマンポテト 白いんげん豆の田舎風スープ		ミルクパン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめ	さけ ふたにく	にんにく ピーマン	たまねぎ にんじん	マッシュルーム キャベツ	616kcal 33.1g
10	水	麦ごはん 三平汁 きんぴら煮 冷凍みかん	5年生 川場移動教室	こめ じゃがいも さとう	おしむぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ さけ	ふたにく かつおぶし とうふ	ごぼう にんじん	にんじん だいこん	たけのこ れいとうみかん	662kcal 29.9g
11	木	塩焼きそば お豆かりんとう みかんゼリー	5年生 川場移動教室	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん	あぶら さつまいも みすあめ	ぎゅうにゅう だいす こなせラチン	ふたにく こなかんてん	にんにく みかんかん	しょうが にんじん みかんジュース	たまねぎ ねぎ	579kcal 21.8g
12	金	わかめごはん みそ汁 チーズとおから入りコロッケ ゆでキャベツ	5年生 川場移動教室	こめ あぶら パンこ	じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	わかめ おから チーズ	たまねぎ えのき	にんじん こまつな	キャベツ	579kcal 21.8g

☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 15日は敬老の日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪

16	火	有機米ごはん みそ汁 鯖(さば)のピリからソースかけ ごま酢かけ		うどん ごまあぶら ごま	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	さば かつおぶし わかめ	しょうが もやし えのき	にんにく にんじん たまねぎ	りんご きゅうり だいこん	609kcal 29.8g
17	水	シュガートースト コーンクリームスープ だまねぎドレッシングサラダ		むえんパン グラニューとう じゃがいも	バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく とうにゅう	たまねぎ ホールコーン だいこん	にんじん バセリ	クリームコーン キャベツ きゅうり	627kcal 20.8g
18	木	ツナそぼろかけごはん 豚汁 大根とひじきのサラダ		こめ あぶら ごまあぶら	さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こおりどうふ かつおぶし	ツナ たまご ぶたにく	しょうが えだまめ ごぼう	にんじん だいこん こんにゃく	ほしいいただけ コーン ねぎ	589kcal 29.3g
19	金	スペゲティー地中海ソース ピクリス キャロットケーキ	2年生 遠足	スペゲティー バター こむぎこ	あぶら さとう	ベーコン えび こなチーズ	いか あさり ぎゅうにゅう	にんにく にんじん さゆり	セロリー マッシュルーム だいこん	たまねぎ トマト みかんジュース	662kcal 27.8g
22	月	ジャムサンド かぼちゃのシチュー トロピカルサラダ		しょくパン あぶら さとう	いちごジャム こむぎこ	ぎゅうにゅう レンズまめ こなチーズ	とりにく とうにゅう スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ キャベツ	にんじん バセリ コーン	エリンギ きゅうり あかビーマン	645kcal 25.9g

☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 23日は秋分の日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪

24	水	豚肉とごぼうのごはん ししゃものごま揚げ 油揚げと野菜のお浸し 巨峰		こめ さとう ごま	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ ししゃも	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ごぼう きょぼう	にんじん もやし	ほしいいただけ こまつな	603kcal 27.9g	
25	木	ひよこ豆のカレーライス ひと塩野菜 くだもの(りんご)		ジョア	こめ あぶら こむぎこ	おしむぎ じゃがいも	にゅうさんいんりょう ひよこまめ	ぶたにく こなチーズ	にんにく セロリー キャベツ	しょうが にんじん きゅうり	たまねぎ りんご	619kcal 17.0g
26	金	いかのカレーピラフ 魚介のブーザラ フライドポテト フルーツポンチ	世界の料理 クロアチア	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら ベーコン	いか えび	たまねぎ ピーマン なす	コーン にんじん セロリー	マッシュルーム トマト バセリ	633kcal 24.4g	
29	月	麦ごはん かきたま汁 ホキの甘酢あんかけ じゃがいもと野菜のごまだれかけ		こめ でんぶん あぶらあけ じゃがいも	おしむぎ こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ でんぶん	ホキ とうふ たまご	たまご こまつな	にんじん ねぎ	ビーマン	618kcal 28.9g	
30	火	きつねつけうどん ちくわの磯辺揚げ		うどん こむぎこ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし	こんぶ あぶらあげ	にんじん キャベツ	たまねぎ こまつな	かぼちゃ	579kcal	

天ぷら(かぼちゃ)
野菜のおかかかけ



ちくわ

あおのり

25.2g

*食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。