

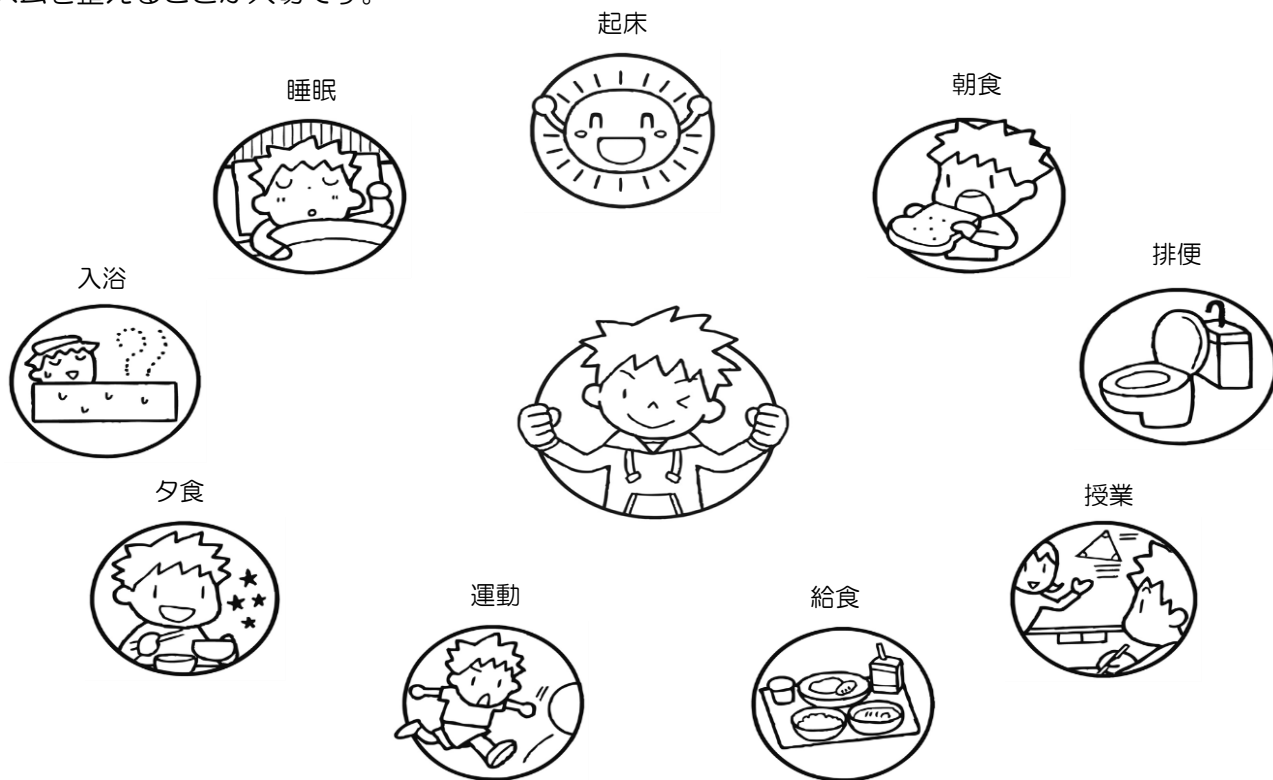
9月 給食だより

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。ご家庭でもご協力をお願いします。

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いいます。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！！

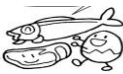
①パワーの源・主食

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** 温知学舎 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		
			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		kcal たんぱく質g		
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 ぶたにく とうふ たまご	ぶたにく とりにく	こんにゃく たまねぎ きくらげ にら なし	644kcal 26.8g	
3	水	チャーハン ワントンスープ もやしのコチュジャンかけ			こめ ごまあぶら	あぶら ワントンのかわ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	なると あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン しょうが しななく 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 ぶたにく ぶたにく うすらたまご ヨーグルト	きなこ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ しょうが こまつな みかんかん バインかん ももかん 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 とりにく しおこんぶ けすりぶし ぶたにく とうふ		にんにく キャベツ にんじん だいこん はくさい 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 こまつなの乾物あえ				こめ あぶら ごま	おしむぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほしひじき ぶたにく かつおぶし うすらたまご なまあげ じゃこ のり		ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな 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 さけ チーズ ぶたにく しろいんげんまめ		にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん 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 ぶたにく さつまあげ さけ	ぶたにく かつおぶし とうふ	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ れいとうみかん
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 さとう みすあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなかんでん こなゼラチン		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ にら みかんかん みかんジュース
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 わかめ ぶたにく おから スキムミルク チーズ たまご かつおぶし とうふ		たまねぎ にんじん キャベツ えのき こまつな
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 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 さば あぶらあげ とうふ	さば かつおぶし わかめ	しょうが にんにく りんご もやし にんじん きゅうり えのき たまねぎ 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 た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 さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク とうにゅう		たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ だいこん 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 ツナ こおりとうふ たまご ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ		しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん コーン ごぼう こんにゃく ねぎ	589kcal 29.3g
19	金	スパゲティー地中海ソース ピクルス キャロットケーキ				2年生 遠足	スパゲティー バター こむぎこ	あぶら さとう	ベーコン いか えび こなチーズ ぎゅうにゅう たまご		にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり だいこん みかんジュース
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 とりにく レンズまめ とうにゅう こなチーズ スキムミルク		たまねぎ にんじん エリンギ かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ コーン あかピーマン	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 ぶたにく きざみこんぶ かつおぶし ししゃも あぶらあげ		ごぼう にんじん ほししいたけ きょうほう もやし 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 ぶたにく ひよこまめ こなチーズ		にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん りんご キャベツ きゅうり	619kcal 17.0g
26	金	いかにカレーピラフ 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 クローアチア	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか たら えび ベーコン		たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン にんじん にんにく なす セロリー トマト パセリ みかんかん ももかん バインかん りんごかん
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 あぶらあげ じゃがいも	おしむぎ こむぎこ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし わかめ たまご		たまご にんじん ピーマン こまつな ねぎ	618kcal 28.9g
30	火	きつねうどん 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 こんぶ かつおぶし あぶらあげ		にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな	579kcal

す	へ	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。