

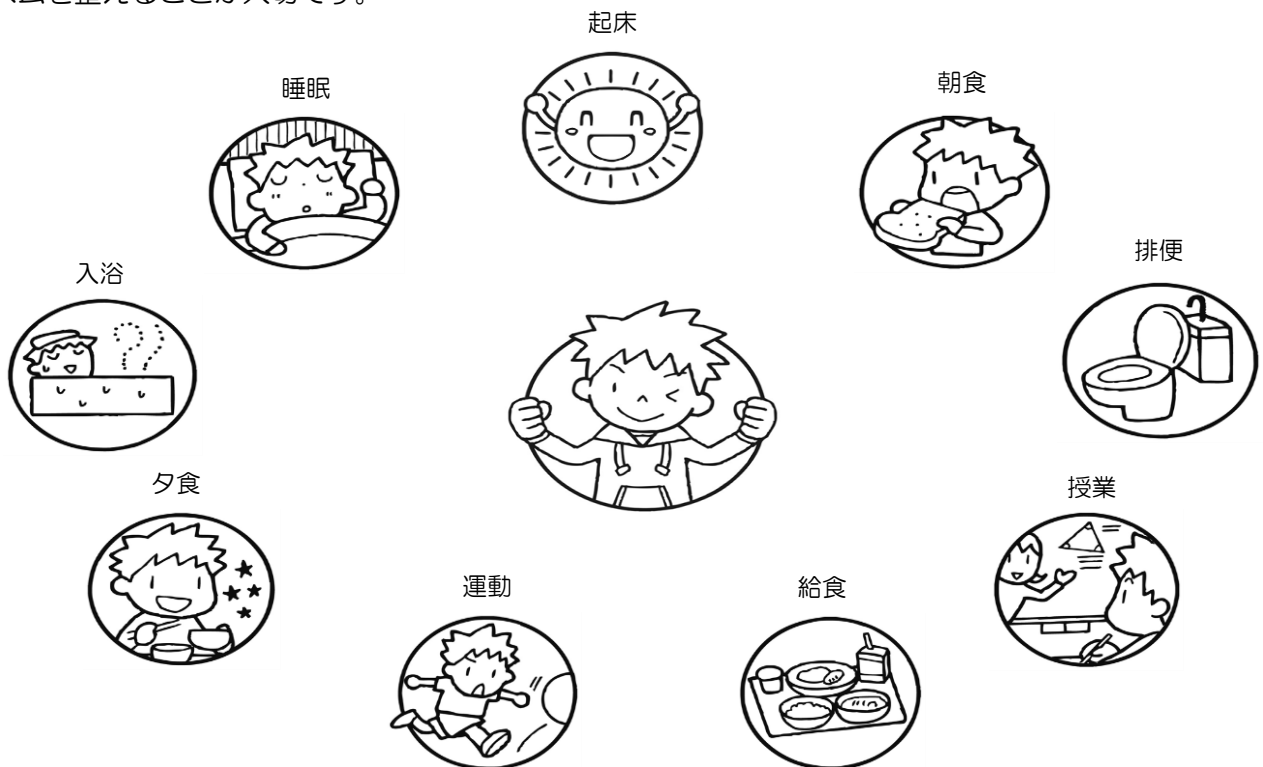
9月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 村田 奈緒美
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。



日本の郷土料理



9月15日(火)郷土料理 ～沖縄県～

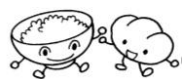
今月は沖縄県の料理です。給食委員会のみなさんが考えました。沖縄の郷土料理として親しまれているタコライス、野菜もたくさん食べられます。デザートには、外はカリッと、中はふんわりしたサターアンダギーです。揚げている途中で生地が自然に割れ、まるで花が咲いたような形になるのが特徴です。

給食委員会では、みんなに喜んでもらえるように、見た目や栄養バランスも考えながら献立を考えました。沖縄の食文化にふれながら、楽しく食べてもらえたら嬉しいです。今月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8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 kcal	
			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		たんぱく質 g	
2	水	豚丼 にらたまスープ くだもの（梨） 2学期 給食開始 	こめ でんぶん ごまあぶら	おしむぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく とりにく	こんにゃく きくらげ	たまねぎ にんじん なし	641kcal 26.7g	
3	木	麦ごはん あさり入りかつおでんぶ すまし汁 鶏肉のから揚げ 野菜のみそドレ和え 	こめ さとう でんぶん あぶら	おしむぎ ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう こなかつお あぶらあげ とうふ	あさり とりにく かまぼこ わかめ	しょうが もやし ねぎ	にんにく こまつな にんじん	677kcal 31.5g	
4	金	スパゲティー地中海ソース ピクルス ブルーベリーケーキ 	スパゲティー さとう バター	あぶら こむぎこ ブルーベリージャム	ベーコン えび こなチーズ ぎゅうにゅう たまご	いか あさり	にんにく にんじん レモン だいこん	セロリー トマト きゅうり	660kcal 27.0g	
7	月	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 ヨーグルト	きなこ うすらたまご	たまねぎ はくさい みかんかん パイカン ももかん りんごかん	にんじん しょうが こまつな	608kcal 23.6g	
8	火	チャーハン 中華スープ もやしのコチュジャンかけ 	こめ ごまあぶら	あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ	なると あぶらあげ	たまねぎ ねぎ きくらげ	にんじん えだまめ もやし きゅうり しなちく こまつな	584kcal 27.2g	
9	水	麦ごはん ひじきのふりかけ カレー肉じゃが 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 ぶたにく ごま かつおぶし さつまあげ こおりとうふ のり	ほしひじき かつおぶし さつまあげ	たまねぎ こまつな もやし キャベツ	にんじん こんにゃく	612kcal 24.6g	
10	木	ミルクパン 魚(シイラ)のマリネソース 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 こむぎこ さとう	でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン シイラ ぶたにく しろいんげんまめ	シイラ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	ピーマン	627kcal 30.3g	
11	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 	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 たまご かつおぶし とうふ	わかめ おから チーズ	たまねぎ しめじ こまつな	にんじん キャベツ	689kcal 27.4g	
14	月	麦ごはん かきたま汁 秋鮭の葱焼き じゃがいもと野菜のごまだれかけ 冷凍みかん 	こめ ごまあぶら じゃがいも でんぶん	おしむぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ たまご	さけ とうふ	ねぎ こまつな たまねぎ	しょうが キャベツ れいとうみかん	618kcal 29.7g	
15	火	タコライス アーサー汁 サーターアングギー 郷土料理 沖縄県 給食委員会 考案メニュー 	こめ さとう	あぶら こむぎこ	ぶたにく だいたす こんぶ かつおぶし とうふ たまご	すなごもミンチ ぎゅうにゅう	にんにく セロリー キャベツ	しょうが にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ トマト	736kcal 28.4g
16	水	チョコチップパン かぼちゃのシチュー ツナバジルサラダ 	チョコチップパン こむぎこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう こなチーズ ツナ	とりにく スキムミルク	たまねぎ セロリー にんじん バジル エリンギ かぼちゃ パセリ にんにく きゅうり コーン キャベツ	615kcal 28.5g		
17	木	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 ししゃも あぶらあげ かつおぶし	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こまつな きょうほう	にんじん キャベツ もやし	615kcal 28.5g	
18	金	塩焼きそば お豆かりんとう みかんゼリー 	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 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす こなセーラチン	ぶたにく こなかんてん	にんにく しょうが 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	たまねぎ	573kcal 21.7g	
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 21日は敬老の日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 22日は国民の休日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 23日は秋分の日 ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪										
24	木	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 菊花みかん 	こめ ごまあぶら ごま	さとう でんぶん じゃがいも	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 みかん	にんにく にんじん たまねぎ だいこん	りんご きゅうり	635kcal 30.2g
25	金	じゃこと青のりのごはん 五目うま煮 月見だんご 	こめ ごま じゃがいも	ごまあぶら あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう あおのり うすらたまご	じゃこ ぶたにく あつあげ	ごぼう たまねぎ	こんにゃく にんじん	690kcal 25.3g	
28	月	ひよこ豆のカレーライス こんにゃくサラダ くだもの（梨） 	こめ あぶら さとう	おしむぎ じゃがいも こむぎこ ごま	ひよこさんいんりょう ひよこまめ こなチーズ	ぶたにく	にんにく セロリー こんにゃく きゅうり キャベツ なし	しょうが にんじん りんご	たまねぎ	641kcal 17.3g
29	火	麦ごはん 吉野汁 ホキの甘酢あんかけ ピリ辛こんにゃく 	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	おしむぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく とうふ	ホキ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	にんじん こんにゃく ピーマン	622kcal 29.4g	
30	水	ピザトースト ヌードルスープ ツナポテトサラダ 	こめ あぶら さとう	おしむぎ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	ひよこさんいんりょう ひよこまめ こなチーズ	ぶたにく	にんにく セロリー こんにゃく きゅうり キャベツ なし	しょうが にんじん りんご	たまねぎ	641kcal 17.3g

*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。