

9月 給食だより



世田谷区立尾山台小学校

校長 小田 正弥

栄養士 尾形 佳代子

令和8年 9月号

夏休みが終わり、2学期が始まります。休み明けは、眠気やだるさを感じ、やる気が出なかったり、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するためには起きたら朝日を浴びること、朝ごはんを決まった時間に食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。

学校生活を元気に過ごすために、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

今月の給食目標は、『清潔に気をつけて食事をしましょう』です。

人の手は、いろいろなものを触るために、目には見えない細菌やウイルスが付いています。その

手で触った食べ物から体の中に入り込み、風邪などの感染症を引き起こすことがあります。

感染症を予防するためにも、食べる前の手洗いをしっかり行う習慣を身に付けましょう。

★保護者のみなさまへ

日頃より、本校の給食活動に御理解、御協力いただきまして、ありがとうございます。2学期も安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

衛生管理の観点から、給食当番の際には必ずマスクを着用します。給食当番の週は、マスクの御準備をお願いいたします。

9月 献立表

今月の給食目標：清潔に気をつけて食事をしましょう



日 ／ 曜 日	こ ん だ て め い			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質
	ごはん (主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物	[主に血や筋肉、骨を作る]	[主に熱や力になる]	[主に体の調子を整える]	Kcal	g
1	始業式							
2 水	ぶたどん 豚丼	カリカリじゃこサラダ ぶどうゼリー		豚肉 凍り豆腐 牛乳 じゃこ 粉寒天 粉ゼラチン	七分つき米 米 油 さとう ごま油	こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ もやし ごまつな ぶどうジュース	643	24.6
3 木	ポークカレーライス	フレンチサラダ くだもの (梨)		豚肉 牛乳	七分つき米 米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり にんじん 梨	648	19.6
4 金	ナンピザ	ゆきやさい 有機野菜のポトフ くだもの (冷凍みかん)		ベーコン ウインナー シュレッドチーズ 牛乳 豚肉	ナン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん キャベツ セロリー パセリ 冷凍みかん	561	25.1
7 月	ジャムサンド	ビーンズシチュー コーンサラダ		牛乳 鶏肉 鶏レバー 大豆 ひよこ豆	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし りんご ホールコーン	619	23.2
8 火	ごはん	さばのねぎソースかけ ず ごま酢かけ きわに わん 沢煮碗		牛乳 さば 豚肉	米 さとう 油 ごま でん粉	にんにく ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり (干)しいたけ たけのこ(水煮) だいこん ごまつな	618	25.5
9 水	パインパン	ポテトグラタン ABCマカロニスープ		牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク 豚肉 シュレッドチーズ	パインパン 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	590	27.5
10 木	ごはん	さかな 魚のコチジャン焼き はるさめ からんた 春雨のピリ辛炒め にらたまスープ		牛乳 あかうお 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 さとう 油 春雨 ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ごねぎ きくらげ(乾) にら	582	28.8
11 金	ガバオライス	スパイシーポテト はるさめ 春雨サラダ		鶏肉 牛乳	米 油 さとう じゃがいも 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん きゅうり もやし きくらげ(乾)	603	20.3
14 月	メープルフランス	グラムチャウダー たま 玉ねぎドレッシングサラダ		牛乳 鶏肉 あさり水煮 レンズ豆 豆乳 スキムミルク シュレッドチーズ	ソフトフランスパン バター グラニュー糖 メープルシロップ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり	598	24.5
15 火	ごぼ 五目うどん	たいがく 大芋いも やさい 野菜のしょうが風味		鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん 油 でん粉 さつまいも さとう 水あめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ (干)しいたけ ごまつな キャベツ きゅうり しょうが	592	24.2
16 水	スタミナ丼	たまご 卵とわかめのスープ パインゼリー		豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ 粉寒天 粉ゼラチン	米 七分つき米 油 でん粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん キャベツ ピーマン パインジュース	604	26.2
17 木	さんまごはん	けんちん汁 くだもの (ぶどう2種類)		さんま 刻みのり 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 でん粉 油 さとう ごま	しょうが こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ シャインマスカット ピオーネ	608	24.8
18 金	ゆうきまい 有機米のごはん	さかな 魚のごまみそかけ やさい 野菜のいそ和え とんじる 豚汁		牛乳 まあじ 刻みのり 豚肉 豆腐	米 さとう 油 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく (干)しいたけ ねぎ	603	32.8
21	敬老の日							
22	国民の休日							
23	秋分の日							
24 木	チキントマトクリーム スパゲッティ	マセドアンサラダ くだもの (りんご)		ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ホールトマト パセリ きゅうり ホールコーン りんご	630	22.4
25 金	そばろかけごはん	すまし汁 みたらし団子		鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 牛乳 豆腐 ちらしかまぼこ	米 七分つき米 さとう 油 白玉粉 上新粉 でん粉	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) だいこん えだまめ かぼちゃ ほうれんそう	663	28.0
28 月	ミルクパン	ポテトコロッケ さんしょく 三色ピクルス ミネストローネ		牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン じゃがいも 油 ポテトパウダー 小麦粉 でん粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん にんにく セロリー ホールトマト キャベツ ホールコーン	597	21.7
29 火	ごはん	さかな 魚のステーキソース うめ 梅ドレサラダ ごんさい 根菜のごまみそ汁		牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	米 油 さとう さつまいも ごま	たまねぎ キャベツ ごまつな もやし にんじん 刻み梅 ごぼう だいこん ねぎ	604	30.8
30 水	キムチチャーハン	トック入りスープ フルーツポンチ		豚肉 牛乳 鶏肉	米 油 ごま油 トック さとう	にんじん キムチ しょうが ねぎ 万能ねぎ たけのこ(水煮) もやし (干)しいたけ ごまつな みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	559	18.2

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。