

# 9月のこんだてひょう

文京区立礪川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	米粉ポークカレー		豚肉	米、★押麦、油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参	629 kcal
	野菜サラダ		わかめ	オリーブ油、砂糖	人参、キャベツ、コーン、玉ねぎ	22.5 g
	みかんヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	みかん	19.7 g
4 水	ガバオライス		豚肉、鶏肉、豆腐	米、★押麦、油、砂糖	にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	608 kcal
	タイ風とうがんスープ		鶏肉、豆腐		人参、姫とうがん（東京都産）、えのきだけ、小松菜	28.1 g
	ヤムウンセン			春雨、砂糖、ごま油、★ごま	もやし、人参、にら	21.8 g
5 木	チキン竜田バーガー		鶏肉	★丸パン、でんぷん、米粉、油	しょうが	620 kcal
	五目スープ		鶏肉、大豆	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜	27.9 g
	フライドポテト			じゃが芋、油		27.5 g
6 金	ごはん			米		652 kcal
	みそ汁		わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	26.3 g
	魚のキャロットソース		ホキ	★マヨネーズ(卵無し)	人参	24.6 g
9 月	大豆と芋の炒り煮		大豆	でんぷん、さつま芋、油、砂糖、★ごま		1.8 g
	いろどりごはん	鶏肉、油揚げ、のり		米、油、砂糖	しょうが、人参、れんこん	553 kcal
	衣笠風汁	生揚げ、わかめ、★卵			大根、えのきだけ、長ねぎ	24.0 g
10 火	菊花入りおひたし				小松菜、人参、もやし、きくの花	19.3 g
	五目あんかけ焼きそば	豚肉、生揚げ、★うずら卵		油、★中華めん、でんぷん	人参、小松菜、長ねぎ、エリンギ、もやし、キャベツ	681 kcal
	わかめサラダ	わかめ		油、ごま油、砂糖	もやし、キュウリ、コーン	26.7 g
11 水	豆腐ドーナツ	豆腐		★小麦粉、砂糖、油		26.6 g
	ミックスピラフ	鶏肉		米、油	玉ねぎ、にんにく、人参、コーン、マッシュルーム、ピーマン	659 kcal
	コーンシチュー	ベーコン、鶏肉、★牛乳		油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、コーン	24.3 g
12 木						24.1 g
						2.6 g
	きなこ揚げパン	きな粉		★コッペパン、油、砂糖		619 kcal
13 金	肉団子と春雨のスープ	鶏肉、豆腐、わかめ		でんぷん、春雨、ごま油	えのきだけ、しょうが、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ	27.3 g
	カリカリサラダ	油揚げ		ごま油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、しょうが	27.1 g
						2.8 g
17 火	キムチチャーハン	豚肉		米、★米粒麦、油、ごま油	長ねぎ、人参、キムチ(アレルギーフリー)	568 kcal
	春雨サラダ			春雨、砂糖、ごま油、★ごま	もやし、キュウリ、人参	19.6 g
	オレンジゼリー	粉寒天		砂糖	オレンジジュース	17.4 g
18 水						2.2 g
	ごはん			米		541 kcal
	十五夜汁	鶏肉、豆腐		ごんにやく、じゃが芋、さといも	しょうが、人参、もやし、えのきだけ、万能ねぎ	21.9 g
19 木	魚の利久焼き	★たいせいようさば		砂糖、ごま油、★ごま	にんにく、しょうが	21.3 g
	切干し大根のごま酢あえ			★ごま、砂糖	切干しだいこん、もやし、小松菜、人参	2.3 g
	スパゲティミートソース	豚肉		★スパゲティ、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参	600 kcal
20 金	じゃがいものスープ	鶏肉、ベーコン		じゃが芋	玉ねぎ、人参	26.9 g
	りんごゼリー	粉寒天		砂糖	★りんごジュース	20.8 g
						2.6 g
20 金	ピザトースト	ベーコン、★プロセスチーズ		★食パン、油	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	573 kcal
	ポトフ	豚肉		油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ	26.1 g
	青のりポテトビーンズ	大豆、あおのり		でんぷん、じゃが芋、油		26.4 g
20 金						2.5 g
	ごまごはん			米、★ごま		578 kcal
	小松菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ			小松菜	22.4 g
	小魚の南蛮漬け	★ししゃも		米粉、油、砂糖	長ねぎ	21.6 g
おかかおひたし	かつお削り節		砂糖		キャベツ、もやし、人参	2.4 g

重陽の節句

十五夜



日	メニュー	材料	アレルギー	エネルギー
24 火	ごはん	米	ふれあい給食	587 kcal
	沢煮椀	豚肉、油揚げ	油	22.9 g
	さばカレー焼き	★たいせいようさば	にんにく	25.1 g
	野菜のごまあえ	砂糖、★ごま	キャベツ、もやし、小松菜、人参	2.2 g
25 水	マーボーライス	豚肉、豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	603 kcal
	にらたまスープ	★卵、豆腐	でんぷん	28.2 g
	三色野菜		砂糖、ごま油	21.1 g
26 木	セルフ焼きそばパン	豚肉、あおのり	★コッペパン、油、★中華めん	552 kcal
	ミネストローネ	鶏肉、ひよこまめ	油	23.1 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋、油	22.1 g
27 金	ハヤシライス	豚肉	米、油、じゃが芋、米粉	627 kcal
	フレンチサラダ		オリーブ油、砂糖	21.1 g
	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	19.9 g
30 月	ごはん	米		679 kcal
	かきたま汁	鶏肉、★卵	じゃが芋、でんぷん	29.2 g
	あまから鶏だいこん	鶏肉	油、砂糖、でんぷん	21.4 g
	小松菜あんころもち	豆腐、小豆	白玉粉、米粉、砂糖	2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は学校行事、食材料購入の都合により、変更することがあります。

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食接種基準の運用を見直しております。学校給食摂取基準値 エネルギー（kcal）611～650 たんぱく質（g）21.1～32.5

# れきせん給食新聞

令和6年9月号  
文京区立磯山小学校  
栄養士 長橋 道子

## 防災の日



9月1日は「防災の日」  
災害にぞなえよう！

## 2学期がはじまります！

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月に入り、朝晩は涼しい日も多くなってきました。寒暖の差が大きかったり、生活のリズムが乱れたりしていると、体調を崩すこともあります。生活リズムを整えるために大切なことは「早寝・早起き・朝ごはん」です。夜は早めに寝る、毎日決まった時間に起きる、バランスのよい食事（特に朝ごはん）をしっかりと食べることで、生活リズムが整います。「早寝・早起き・朝ごはん」を守って、元気に過ごしましょう。



## 9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」



「重陽の節句」は、五節句のうちの一つで、陽（奇数）が重なる日、そして、奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽といわれています。菊に長寿を祈る日で、この日に菊の花を食べると、邪気を払い、寿命を延ばすと言われていました。今ではあまりなじみがありませんが、日本では奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われていました。給食では干し菊のはいったおひたしをいただきます。

## 五節句とは？

昔はたくさんの節句がありましたが、現代にも伝わる五節句は、江戸幕府によって公的な祝日と制定されたものです。明治時代初期の改暦に伴い廃止されましたが、無病息災や子孫繁栄を願う伝統行事として現在に受け継がれています。

## 五節句一覧

1月7日 「人日の節句」

七草



3月3日 「上巳の節句」

桃



5月5日 「端午の節句」

菖蒲



7月7日 「七夕の節句」

笹



9月9日 「重陽の節句」

菊



## 9月17日は十五夜

秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれています。特に、旧暦の8月15日を「十五夜」といって、昔から月をながめる風習がありました。この日は、すすきや月見だんご、里芋などを月にお供えします。ちょうどこの頃は米や芋など、たくさんの作物が収穫の時期を迎えるため、収穫への感謝の気持ちもこめて、旬の作物をお供えしてお祝いするのです。ちなみに、十五夜は旬の芋（里芋）をお供えすることから別名「芋名月」とも言われています。

