



令和7年9月予定献立表



文京区立誠之小学校

| 日 | 行事 | 献立名 | 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 | 1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|-------|------------|-----------------------|---------------------------|---|-----------------------------|
| 2 火 | | 夏野菜ドライカレー | 豚肉 | 精白米 サラダ油(米) 米粉 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ズッキーニ 赤ピーマン ピーマン トマトジュース | 586 kcal |
| | | コーンサラダ | | サラダ油(米) 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ | 20.1 g |
| | | サイダー寒天 | 粉寒天 | 砂糖 | もも缶 | 17.2 g |
| | | | | | | 2.0 g |
| 3 水 | | ご飯 | | 精白米 | | 645 kcal |
| | | 家常豆腐 | 豚肉 鶏ガラパック 赤みそ 生揚げ | でんぷん サラダ油(米) 砂糖 ごま油 | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ れんこん | 26.3 g |
| | | 海藻サラダ | 海藻ミックス | ごま油 砂糖 | だいこん にんじん 玉ねぎ | 26.3 g |
| | | | | | | 2.3 g |
| 4 木 | | ご飯 | | 精白米 | | 605 kcal |
| | | さばのみそだれかけ | たいせいようさば 赤みそ | 砂糖 でんぷん | しょうが | 24.8 g |
| | | ごま酢和え | | ごま 砂糖 | キャベツ にんじん こまつな | 24.5 g |
| | | けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 かつお節 こんぶ | サラダ油(米) さといも こんにゃく | だいこん にんじん | 2.2 g |
| 5 金 | | シュガートースト | | 食パン バター 砂糖 | | 601 kcal |
| | | ビーンズシチュー | いんげんまめ ベーコン 鶏肉 鶏ガラパック | サラダ油(米) じゃがいも バター 薄力粉 | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ | 23.9 g |
| | | グリーンサラダ | | サラダ油(米) 砂糖 | ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 27.6 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 8 月 | | 五目醤油ラーメン | 豚肉 鶏ガラパック ほたてがし(水煮) | 中華めん サラダ油 砂糖 でんぷん | にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ 葉ねぎ | 594 kcal |
| | | カレービーンズ | 大豆 | 揚げ油 でんぷん じゃがいも | | 24.7 g |
| | | 巨峰 | | | 巨峰 | 21.9 g |
| | | | | | | 2.4 g |
| 9 火 | 重陽の節句 | 栗ご飯 | こんぶ | 米 もち米 栗 | | 600 kcal |
| | | 高野豆腐入り肉じゃが | 鶏肉 高野豆腐 かつお節 | サラダ油(米) こんにゃく じゃがいも 砂糖 | 玉ねぎ しょうが にんじん さやいんげん | 23.9 g |
| | | 菊花入りおひたし | | 砂糖 | こまつな にんじん もやし キャベツ きくの花 | 16.7 g |
| | | | | | | 2.1 g |
| 10 水 | | ピザトースト | ウィンナー ピザチーズ | 食パン サラダ油(米) | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ピーマン | 533 kcal |
| | | ポトフ | 鶏肉 | じゃがいも | にんじん 玉ねぎ キャベツ | 24.9 g |
| | | マスタードサラダ | | サラダ油(米) 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり コーン | 22.6 g |
| | | | | | | 2.7 g |
| 11 木 | | ひじきチャーハン | 豚肉 ひじき | 米 サラダ油(米) 砂糖 | にんにく 長ねぎ | 565 kcal |
| | | ワンタンスープ | 豚肉 鶏ガラパック | サラダ油(米) ワンタンの皮 ごま油 | しょうが 玉ねぎ にんじん はくさい にら | 19.0 g |
| | | 中華春雨サラダ | | 普通はるさめ 砂糖 ごま油 | もやし にんじん きゅうり | 20.0 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 12 金 | | ご飯 | | 米 | | 606 kcal |
| | | 白身魚のフライ | まだら | 薄力粉 パン粉 揚げ油 砂糖 | | 25.9 g |
| | | 野菜の甘酢和え | | 砂糖 ごま油 | こまつな キャベツ にんじん | 18.7 g |
| | | みそ汁 | 油揚げ かつお節 赤みそ 白みそ | | だいこん えのきたけ こまつな | 2.5 g |
| 16 火 | | ピピンバ | 豚肉 | 米 ごま油 砂糖 | にんにく 大豆もやし にんじん こまつな | 565 kcal |
| | | 五目春雨スープ | 豚肉 生揚げ 鶏ガラパック | サラダ油(米) 普通はるさめ ごま油 | 長ねぎ にんじん こまつな | 22.4 g |
| | | 韓国風サラダ | 焼きのり | 砂糖 ごま油 | きゅうり にんじん もやし キャベツ にんにく 長ねぎ | 19.2 g |
| | | | | | | 2.4 g |
| 17 水 | | ご飯 | | 精白米 | | 558 kcal |
| | | 鮭のみぞれかけ | ぎんざけ(養殖) | 砂糖 | しょうが だいこん | 24.5 g |
| | | 千草あえ | 油揚げ | こんにゃく 砂糖 サラダ油(米) | にんじん こまつな | 17.6 g |
| | | みそ汁 | かつお節 赤みそ 白みそ | | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん | 2.3 g |
| 18 木 | | エビピラフ | しばえび 鶏肉 | 米 サラダ油(米) バター | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン | 575 kcal |
| | | 小松菜のスープ | ベーコン | | 玉ねぎ にんじん えのきたけ こまつな | 19.7 g |
| | | 米粉の抹茶マフィン | 豆乳 | 米粉 コーンスターチ 砂糖 サラダ油(米) | | 19.9 g |
| | | | | | | 2.0 g |

| | | | | | | |
|---------|------|--------------|--------------------|-----------------------------|--|----------|
| 19 金 | | 肉みそあんかけうどん | 豚肉 かつお節 赤みそ 豆みそ | 冷凍うどん サラダ油(米) 砂糖 でんぷん | しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし | 585 kcal |
| | | 野菜おかか和え | かつお加工品(かつお節) | 砂糖 | こまつな にんじん もやし キャベツ | 23.0 g |
| | | 蓮根と芋の南蛮揚げ | | 揚げ油(大豆) じゃがいも でんぷん 砂糖 | れんこん しょうが | 21.2 g |
| | | | | | | 2.5 g |
| 22 月 | | 黒砂糖パン | | 黒砂糖パン | | 633 kcal |
| | | マカロニグラタン | 鶏肉 牛乳 ピザチーズ | マカロニ サラダ油(米) バター 薄力粉 パン粉 | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム | 25.6 g |
| | | オニオンスープ | ベーコン | サラダ油(米) | 玉ねぎ にんじん パセリ | 26.6 g |
| | | | | | | 2.7 g |
| 24 水 | | ご飯 | | 精白米 | | 582 kcal |
| | | 鶏肉のオニオンソース | 鶏肉 | 砂糖 | しょうが 玉ねぎ にんにく | 26.4 g |
| | | 千草和え | 油揚げ | こんにゃく 砂糖 サラダ油(米) | にんじん こまつな | 21.4 g |
| | | かきたま汁 | かつお節 こんぶ 豆腐 鶏肉 たまご | でんぷん | えのきたけ こまつな | 2.1 g |
| 25 木 | 和食の日 | お茶 | | | | 498 kcal |
| | | こぎつね寿司 | こんぶ 鶏肉 油揚げ | 米 砂糖 | にんじん れんこん | 24.3 g |
| | | 肉豆腐 | 豚肉 豆腐 かつお節 | サラダ油(米) 砂糖 | にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん はくさい さやいんげん | 15.4 g |
| | | シャインマスカット | | | マスカット | 2.1 g |
| 26 金 | | 中華丼 | 豚肉 いか しばえび 鶏ガラパック | 精白米 サラダ油(米) でんぷん ごま油 | しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし はくさい こまつな きくらげ(乾) | 568 kcal |
| | | 豆腐とわかめの中華スープ | 鶏ガラパック カットわかめ 豆腐 | ごま油 | えのきたけ にんじん 玉ねぎ | 26.4 g |
| | | なし | | | 梨 | 17.0 g |
| | | | | | | 2.6 g |
| 29 月 | | 鶏ごぼうご飯 | 鶏肉 油揚げ | 米 サラダ油(米) 砂糖 | ごぼう にんじん 葉ねぎ | 575 kcal |
| | | すまし汁 | かつお節 鶏肉 豆腐 飾りかまぼこ | | えのきたけ こまつな 長ねぎ | 24.2 g |
| | | きびなごのから揚げ | きびなご | でんぷん 揚げ油(大豆) | しょうが | 20.3 g |
| | | | | | | 1.8 g |
| 30 火 | | ハヤシライス | 豚肉 鶏ガラパック | 米 サラダ油(米) バター 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ | 631 kcal |
| | | ツナとわかめのサラダ | カットわかめ ツナ | サラダ油(米) 砂糖 | キャベツ にんじん もやし きゅうり | 20.8 g |
| | | 極早生みかん | | | 早生みかん | 21.8 g |
| | | | | | | 2.1 g |

給食だより 9月

令和7年9月1日(月)
文京区立誠之小学校
校長 土屋 秀人

生活のリズムを取り戻そう!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。調子が悪い、体がだるいと感じている人はいませんか。それは、生活リズムが乱れていることが原因かもしれません。

私たちの体には、「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜更かしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くと、どんどん乱れてしまいます。

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、バランスの良い食事を食べることです。「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1日は 非常食について考えよう!



9月1日は、防災の日です。いつ起こるか分からない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を備えておきましょう。

精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。