

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
2 水	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	610 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	21.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	18.2 g
						2.0 g
3 木	ごはん			米		635 kcal
	トックスープ		鶏肉, わかめ	ごま油, トック	にんにく, 長ねぎ, 大根, 人参, えのきだけ, にら	23.6 g
	ヤムニョムチキン		鶏肉	でんぶん, 米粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 長ねぎ	23.6 g
	パインサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 人参, キュウリ, ★パイン	2.2 g
4 金	鶏五目うどん		鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, でんぶん, ★うどん	にんにく, しょうが, 人参, しめじ, 小松菜	589 kcal
	大豆と芋の炒り煮		大豆	でんぶん, さつま芋, 油, 砂糖, ★ごま		22.1 g
	しゅわっとりんごゼリー		粉寒天	砂糖	★りんごジュース	20.5 g
						2.7 g
7 月	マーボーライス		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	米, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 人参, にら	584 kcal
	野菜のごまあえ			砂糖, ★ごま	キャベツ, もやし, 小松菜, 人参	24.4 g
	梨				★なし	18.9 g
						1.9 g
8 火	ごはん			米		567 kcal
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		大根, 玉ねぎ, えのきだけ	25.0 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ★卵, ひじき	油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	18.8 g
	五目豆		昆布, 大豆	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, 人参	2.5 g
9 水	バナナトースト			★食パン, 砂糖, ★バター, メーブルシロップ		599 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, ★牛乳, ★粉チーズ	油, ★バター, ★小麦粉, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, しめじ	24.7 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	26.2 g
						2.4 g
10 木	ジャージャー麺		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ	★中華めん, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	人参, もやし, 小松菜, しょうが, にんにく, 玉ねぎ	666 kcal
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	でんぶん, じゃが芋, 油		27.5 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	23.2 g
						2.3 g
11 金	ごはん			米		597 kcal
	みそ汁		豆腐, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		大根	27.3 g
	魚のソースがらめ		ホキ	でんぶん, 米粉, 油, 砂糖	しょうが	18.6 g
	切り干し大根のサラダ		まぐろ缶詰	砂糖, ★ごま	切干しだいこん, もやし, キュウリ	2.6 g
14 月	ツナトースト		ツナ, ★プロセスチーズ	★食パン	玉ねぎ, レモン	582 kcal
	野菜のスープ煮		大豆, 鶏肉	油, でんぶん, じゃが芋	玉ねぎ, 人参, キャベツ	26.7 g
	チップスサラダ			油, じゃが芋, オリーブ油, 砂糖	人参, キャベツ, 玉ねぎ	26.6 g
						3.1 g
15 火	ごはん			米		642 kcal
	さつま汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ	さつま芋, こんにゃく	大根, 人参, 長ねぎ, しめじ, 小松菜	23.7 g
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも, あおのり	米粉, 油		23.5 g
	大根と春雨の炒め		豚肉	ごま油, 油, 春雨, 砂糖, ★ごま	大根, にら, にんにく, しょうが	2.2 g
16 水	チキンライス		鶏肉	米, ★米粒麦, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム	613 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, 鶏肉, ★卵	油, じゃが芋	玉ねぎ, 人参	25.4 g
	コーンサラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 人参, コーン, 玉ねぎ	23.2 g
						2.3 g
17 木	ごまごはん			米, ★ごま		629 kcal
	五目スープ		鶏肉, 大豆, わかめ	油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ	28.1 g
	白身魚のチリソースかけ		まだら	米粉, でんぶん, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ	21.6 g
	ナムル			ごま油, 砂糖, ★ごま	大豆もやし, キュウリ, 小松菜, 人参, にんにく, 長ねぎ, しょうが	2.5 g

18金	スパゲッティミートソース	豚肉	★スパゲティ、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参	616 kcal
	ポトフ	豚肉、大豆	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム	28.6 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	砂糖	みかん、★パイン	20.3 g
					2.5 g
24木	こぎつね寿司 ばんきょう 和食	油揚げ、のり	米、砂糖、★ごま	人参、えだまめ	575 kcal
	すまし汁	豆腐		長ねぎ、えのきだけ	25.1 g
	鮭のもみじ焼き	★さけ、白みそ	★マヨネーズ(卵無し)	人参	25.0 g
	菊花入りおひたし			小松菜、人参、もやし、きくの花	2.4 g
25金	レモンジンジャーフランス		★ソフトフランスパン、★バター、砂糖、はちみつ	レモン、しょうが	521 kcal
	米粉マカロニスープ	鶏肉、ベーコン	じゃが芋、米粉マカロニ	玉ねぎ、人参	19.4 g
	イタリアンサラダ	ベーコン	オリーブ油、砂糖	キャベツ、キュウリ、人参、玉ねぎ	22.6 g
					2.3 g
28月	キャロットライス		米、★米粒麦、オリーブ油	人参	520 kcal
	ミネストローネスープ		油、じゃが芋	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、トマト	21.9 g
	魚のオニオンソース	ホキ	砂糖	玉ねぎ、にんにく、しょうが	12.3 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	2.3 g
29火	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン、油、砂糖		561 kcal
	春雨スープ	鶏肉、豆腐、わかめ	春雨、ごま油	しょうが、えのきだけ、人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ	24.1 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	25.8 g
					2.7 g
30水	ごはん		米		571 kcal
	ちゃんこ汁	鶏肉、豆腐	糸こんにゃく、じゃが芋	しょうが、白菜、人参、もやし、えのきだけ	32.1 g
	魚の利久焼き	★しろさけ	砂糖、ごま油、★ごま	にんにく、しょうが	18.0 g
	野菜ののりあえ	のり		もやし、小松菜、人参	2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※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) 611~689 たんぱく質(g) 21.1~32.5

れきせん給食新聞

令和8年9月
文京区立藤川小学校
校長 菜養士 副校長 鈴木 朱子 道子

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!

厳しい夏の暑さが少しずつ和らぎ、朝晩は秋の気配も感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えて2学期も元気にすごしましょう。

9月1日は「防災の日」



1923年9月1日、関東大震災が発生しました。大きな被害を受けたこの日を教訓とし防災意識を高めるために毎年9月1日は「防災の日」と制定されました。また、秋は台風シーズンということに加え、近年では豪雨災害が頻発し各地で被害が相次いでいる状況です。日ごろから「いざ」という時のための準備や集合場所などの話し合いをしておくとう安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。

水は必需品!
目安は
1人1日3L



食料品はそのままでも食べられるものが便利です!



ローリングストックで備えよう!



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、菊の花を食べると、邪気を払い、寿命を延ばすといわれています。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、和食の日(9月24日)に干し菊のはいったおひたしと秋をイメージした鮭のもみじ焼きで季節を感じる献立をいただきます。

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

