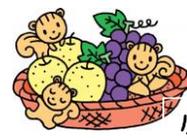




9月の予定献立



日	牛乳	こんだて	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	I類 - たんぱく質
2火	○	★2学期も野菜をいっぱい食べよう!★ スパゲティミートソース 大根とわかめときゅうりのサラダ みかんゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆(蒸し) 生わかめ	スパゲッティ なたね油 米ぬか油 三温糖 ごま油 (りん茎) みかんゼリー	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン トマト(ジュース) パセリ だいこん きゅうり みかん	634 kcal 23.4 g
3水	○	★だしをきかして塩分をカット!★ 和だしのあんかけごはん (なるといり) 豆腐のみそしる ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 なたね油 揚げ 木綿豆腐 生わかめ 赤みそ 白みそ	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉	えのきたけ ぶなしめじ にんじん はくさい ねぎ こまつな	638 kcal 22.3 g
4木	○	★焼肉スタミナをつけよう★ ごまたっぷり焼き肉丼 大豆のサラダ いろどりゼリーパンチ	牛乳 豚もも肉 赤みそ 寒天	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 ハチミツレモン 米ぬか油 ごま油 白いりごま	ねぎ 玉葱 にんじん キャベツ もやし 青ピーマン にんにく えだまめ とうもろこし だいこん ぶどう ハチミツレモン	678 kcal 24.6 g
5金	○	★SDGs 地球環境を考える食材 養殖の魚★ ごはん銀鮭の塩こうじ焼き 小松菜ともやしのあえもの みそけんちん汁	牛乳 ぎんざけ(養殖) 鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 おおむぎ(押麦) 米こうじ 三温糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	575 kcal 25.9 g
8月	○	★苦手な野菜もカレーで食べよう★ ごぼうと大豆入りドライカレーライス ツナサラダ(つぶマスタードドレッシング) 冷凍りんご	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆(蒸し) まぐろ缶詰(油漬ルーホリ付)	米 米ぬか油 三温糖 はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 ごぼう にんじん トマト(ジュース) レモン キャベツ とうもろこし りんご(冷凍)	619 kcal 22.4 g
9火	○	★重陽の節句 献立★ 小金井さつまいものごはん(ごま) 鶏の唐揚げ 菊花あえ 沢煮碗	牛乳 鶏もも肉 豚ばら肉 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐	米 三温糖 黒いりごま かたくり粉 さつまいも なたね油 米ぬか油	しょうが にんにく にんじん はくさい 食用菊 ごぼう だいこん ねぎ	629 kcal 23.5 g
10水	○	★自然な甘み メープルシロップ★ クリームスパゲティナポリタン レタススープ ふんわりたまごのメープルケーキ	牛乳 たまご クリーム(乳脂肪) 粉チーズ 豚もも肉 ウィナー 豚ばら肉	スパゲッティ半分 プレミックス粉(ホットケーキ用) 米ぬか油 有塩バター メープルシロップ 粉糖 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム レタス ねぎ しょうが	604 kcal 21.7 g
11木	○	★ごはんがすすむ おかずでしっかり食べよう★ ごはん さばのみそ焼き かぶと塩昆布のあっさりづけ 豚汁	牛乳 まさば 塩昆布 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 米ぬか油 かたくり粉 じゃがいも こんにやく	しょうが ねぎ にんじん かぶ きょうな ごぼう だいこん	587 kcal 26.0 g
12金	○	★旬のくだもの 梨(なし)★ ぴり辛チャーシュー麺 青菜とえのきスープ くだもの(梨・幸水)	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 ひきわり大豆(蒸し) 赤みそ テンメンジャン	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 三温糖 かたくり粉	玉葱 にんじん 椎茸 ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり えのきたけ はくさい こまつな なし	579 kcal 22.3 g
16火	○	★ごはんをしっかり食べよう!ふりかけ★ ごはん ごまとひじきのふりかけ 揚げじゃが芋のそぼろ煮 青菜のみそ汁	牛乳 干ひじき 豚ひき肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 米ぬか油 なたね油 白いりごま 三温糖 じゃがいも かたくり粉	にんじん 玉葱 たけのこ 椎茸 グリーンピース こまつな ねぎ	626 kcal 19.9 g
17水	○	★野菜をおいしく食べよう!きんぴらドッグ★ きんぴらチーズドッグ ひよこ豆のスープ 小金井小松菜とコーンのソテー	牛乳 ピザチーズ ベーコン 鶏もも肉 ひよこめ(乾)	コッペパン 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	にんじん ごぼう にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ しょうが さやいんげん とうもろこし こまつな	580 kcal 22.1 g
18木	○	ごはん 鶏の香味焼き もやしとわかめのゴマ醤油 ふんわりたまごのむらも汁	牛乳 鶏もも肉 たまご 生わかめ 絹ごし豆腐	米 三温糖 ごま油 白いりごま 米ぬか油 かたくり粉	玉葱 セロリー ねぎ もやし こまつな にんじん ほうれんそう	595 kcal 27.2 g
19金	○	★毎月19日は食育の日 青森 八戸の郷土料理★ むぎごはん ししゃものフライ キャベツソテー 青森八戸せんべい汁	牛乳 ししゃも 鶏もも肉 木綿豆腐	米 おおむぎ(押麦) 南部せんべい 小麦粉 パン粉 なたね油 米ぬか油	キャベツ ぶなしめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	624 kcal 25.6 g
24水	○	★大豆をおいしく食べようお豆腐ドーナツ★ 和風スープスパゲッティ 青菜の香味炒め お豆腐ドーナツ	牛乳 ベーコン ポークハム 鶏もも肉 絹ごし豆腐	スパゲッティ半分 プレミックス粉(ホットケーキ用) 米ぬか油 ごま油 なたね油 粉糖	にんにく 玉葱 にんじん えのきたけ ぶなしめじ マッシュルーム こねぎ こまつな もやし	600 kcal 21.5 g
25木	○	★旬のくだもの ぶどう★ とうふの卵とじ丼 鹿児島県さつま汁(巨峰)	牛乳 たまご 鶏ひき肉 鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 こんにやく さつまいも おおむぎ(押麦) 米ぬか油 三温糖	玉葱 にんじん 糸みつば だいこん ねぎ ぶどう(きょうほう)	614 kcal 24.0 g
26金	○	★お魚を食べる習慣を大切にしよう★ ごはん メルルーサのバーベキューソース こぶきいも たっぴり卵のかきたま汁	牛乳 メルルーサ たまご 綿豆腐 生わかめ	米 おおむぎ(押麦) 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも なたね油	しょうが にんにく 玉葱 ねぎ こまつな	580 kcal 25.5 g
29月	シヨア	★旬のくだもの なし(梨・豊水)★ チキンカレー(麦ごはん) きゅうりいりのサラダ くだもの(なし・ほうすい)	牛乳 ジョア・ブレン(乳製品) 鶏もも肉 テンメンジャン	米 おおむぎ(押麦) 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油 なたね油 ごま油 三温糖 はちみつ グラニュー糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ねぎ セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし なし	611 kcal 17.1 g
30火	○	★中華料理! 野菜もいっぱい食べよう★ しょうゆラーメン あげぎょうざ チンゲンサイのナムル	牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 焼き豚 ポークハム 生わかめ ひきわり大豆(蒸し) 白みそ	蒸し中華めん(お好み焼き) ぎょうざの皮 米ぬか油 ごま油 なたね油 三温糖 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ キャベツ たら 切干しだいこん チンゲンサイ	596 kcal 23.5 g

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

夏休みから、
生活のリズムを
きちんと戻そう!



三度の食事を大切に
すると、リズム
も楽しくととの
よ!

秋

は食べ物の
おいしい季節です!





令和7年 9月1日
 小金井第三小学校
 校長 黒木 智道
 栄養士 長谷川 郁子

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。まだまだ暑い日が続きそうですが、休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、やる気が出なかったりすることはありませんか？生活リズムが夏休みを引きずっているからかもしれません。朝起きたらまずは、朝日をたっぷり浴びましょう！そして、朝ごはんをしっかりと食べ、1日元気に学校生活を送りましょう！そうすると夜はぐっすりねむれて生活リズムが整います。

1日を元気にスタートさせるには…

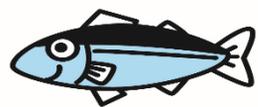


暑い時期もごはんがすすむ献立！

9月は、残暑が続く、食欲も落ちてしまいがちです。しかし、体力の源は、やはり食事です。食べる量をキープしましょう。給食でも、食が進む献立を意識しました。特に、エネルギー源になる主食（ごはん・パン）の量がすすむように工夫しました！

ごはんがすすむお魚！

11日 さばのみそ焼き
 あまからいたしをかけながら焼きます！



さばは、鉄分が豊富です。

ごはんをあともう一口！

16日 ひじきのふりかけ
 鉄分とカルシウムたっぷりのふりかけです！



給食は元気の源！

暑さの中、汗とともに失われるのが水分と鉄分（魚・色のこい野菜）。貧血予防のためにも、給食はバランスよく食べましょう！



今月のこんだてより



9日 重陽の節句

日本の季節の節目にある五節句の一つで、菊の花が見ごろの時期で「菊の節句」ともいわれます。菊の花びらを和え物にしました。また、菊にみだてたメニューを食べる習慣もあります。小金井の大澤農園さんのさつまいもごはんを炊きます！菊のように黄色が美しいご飯を楽しみにしています。



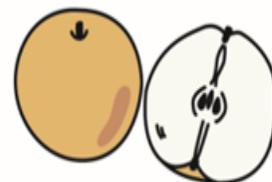
9月9日



菊（薬膳効果）や旬の食べ物を食べて、健康長寿を願う日とされています！

12日と29日 旬のくだものなし

秋はくだものがおいしい季節！梨（なし）も2種類の味を味わっていただきます！



幸水（こうすい）⇒甘みが強く、みずみずしい！
 豊水（ほうすい）
 ⇒さわやかな酸味と甘みのバランスがおいしい！
 食べ比べて、感想を聞かせてね！

25日 旬のくだものぶどう

ぶどうの実には食物繊維（おなかのおそうじ）と、皮の紫色には、ポリフェノール（病気の予防）がいっぱいです。まるごと食べて、栄養補給してね！

くだものは、適度な糖分（エネルギー）と水分がたっぷりで、おやつにもぴったりです。おいしいスナックもたまには良いけど、……旬のくだものをオヤツに選んでみましょう！

くだものがおいしい季節です

