

令和8年度 9月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人1日 たんぱく質	ひとくち メモ
2 水		手作りメロンパン 冷製トマトパスタサラダ クリームシチュー	○	卵、牛乳、生クリーム 鶏肉、手亡豆ひよこ豆、牛乳、豆乳、生クリーム	丸パン、ホットケーキミックス、きび糖、グラニュー糖 スパゲッティ、オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうがらし、にんにく、トマト にんじん、たまねぎ	586 kcal 20.5 g	手作りメロンパンは、丸いパンに 手作りのクッキー生地をのせて焼 きます。
3 木	♪ブック メニュー	♪冷やし中華 (まよわずいらっしやい) 肉団子のもち米蒸し 杏仁豆腐	○	ハム 豚肉 粉寒天、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、きび糖 きび糖、片栗粉、ごま油、もち米 上白糖	しょうが、もやし、きゅうり、にんじん しょうが、たまねぎ、干ししいたけ みかん缶、レモン果汁	634 kcal 26.8 g	冷やし中華のめんは、減塩に向け た取組として、今回は食塩不使用 のラーメンを使用します。
4 金	開校記念日 (9月6日) お祝い献立 	ちらし寿司 小松菜と油揚げのお浸し 豆腐とわかめのすまし汁 黒糖寒天	○	鶏肉、卵、のり 油揚げ、かつお節 豆腐、わかめ 粉寒天、きな粉	米、きび糖、油、片栗粉 きび糖 黒砂糖、上白糖	しょうが、かんぴょう、干ししいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん こまつな、はくさい、にんじん えのきたけ	569 kcal 23.6 g	4日の給食では、6日の富士見小 学校の開校記念日をお祝いする献 立です。1993年の学校統合から 34年目を迎えます。
7 月		梅だしごはん 戻り鰹のにんにく揚げ 野菜のごまだれかけ	○	かつお節、じゃこのり かつお わかめ	米 きび糖、片栗粉、油 ごま、きび糖	梅、万能ねぎ にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、ちやし、にんじん	595 kcal 27.5 g	梅だしごはんは、ごはんに梅、か つお節などを混ぜ、濃いめにとっ ただし汁をかけて食べる料理です。
8 火	★ハッピー ベジデー★	ごはん 厚焼き卵 きんぴら 塩豚汁	○	豚肉、卵 豚肉、きんぴら 豚肉	米 油、きび糖 ごま油、にんにく、きび糖 油、じゃがいも	梅、万能ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん ごぼう、にんじん、さやいんげん しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ	592 kcal 24.1 g	塩豚汁は、鯉節と昆布でとっただ し汁に酒、塩、こしょうで味付け をします。野菜から出る甘味や旨 味を生かした汁物です。
9 水	重陽の節句の 献立 	ごはん 鯖のゆずみそかけ 菊花入りお浸し 菊かまぼこのすまし汁	○	さば、みそ かつお節 かまぼこ	米 きび糖 きび糖	しょうが、ゆず果汁 こまつな、もやし、はくさい、しめじ、菊 にんじん、こまつな	561 kcal 22.8 g	重陽の節句前日に、菊の花に綿を のせて香りをうつしておき、その 綿で体を拭き清めると長生きでき るとされています。
10 木		チリビーンズライス わかめとじゃこのサラダ 梨	○	豚肉、大豆、金時豆、ひよこ豆 わかめ、じゃこ 梨	米、油、上白糖 油、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ キャベツ、きゅうり、ホールコーン 梨	614 kcal 23.4 g	千葉県または茨城県 産の梨を使用予定 です。 
11 金	♪ブック メニュー	ミルクパン ♪ポテトコロッケ (こだめきコロッケ) ガーリックドレッシング 野菜スープ	○	おから、豚肉 ベーコン	ミルクパン じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、油、きび糖 きび糖、油、ごま油 油	ホールコーン、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうがらし	612 kcal 22.9 g	山梨県北斗市の有機じゃがいもを 使ってポテトコロッケを作ります。 日照時間の長さや寒暖差がじゃが いも栽培に適しているそうです。
14 月	沖縄県の 郷土料理	沖縄そば もずくとツナのサラダ サターアングダー	○	かまぼこ、豚肉 ツナ、もずく 卵	中華めん、油、きび糖 きび糖、ごま油 小麦粉、黒砂糖、油	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが、にんにく こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんじん	618 kcal 27.6 g	サターアングダーの「サータ」 は砂糖、「アングダー」は油で 揚げたものという意味です。
15 火		キムチチャーハン ワンタンスープ おかしな目玉焼き	○	豚肉、焼豚 豚肉 粉寒天、乳酸菌飲料、練乳	米、油、ごま油 油、ワンタンの皮 上白糖	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、キムチ、えだまめ にんじん、干ししいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ あんず缶	596 kcal 21.0 g	15日使用のキムチは、八王子市産 の白菜で作った表示義務・推奨対 象28品目不使用のものです。
16 水	♪ブック メニュー	ごはん 麻婆なす豆腐 キャベツの中華スープ ♪冷凍桃 (西遊記(1)天の巻)	○	豚肉、豆腐、みそ 鶏肉	米 油、油、きび糖、片栗粉、ごま油 ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、にら、なす キャベツ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜 桃	619 kcal 22.3 g	麻婆なす豆腐には、東京都八王子 市産のみずみずしいなすを使用し ます。なすが苦手な児童でもおい しく食べられる工夫をしています。
17 木		ごはん 小鍋の竜田揚げ じゃがいもきんぴら 冬瓜と鶏ひき肉のスープ	○	いわし 豚肉 鶏肉	米 米粉、片栗粉、油 ごま油、じゃがいも、きび糖 ごま油	しょうが ごぼう、にんじん、ピーマン しょうが、にんじん、とうがらし、こまつな	554 kcal 20.6 g	冬瓜は、だしやスープなどで煮る とトロトロとした食感に変わります。 体の余分なナトリウムを排出 するカリウムが多い野菜です。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	エネルギー たんぱく質	ひとくち メモ
18	金	ごはん 鰯のんにくみそ焼き 野菜とささみのごま酢和え じゃがいものみそ汁	○	あじ 鶏肉 わかめ、みそ	米 きび糖、ごま油 きび糖、すりごま じゃがいも	にんにく、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし、しょうが たまねぎ	550 kcal 27.7 g	鰯には、良質なたんぱく質やDHA EPAが豊富に含まれています。 「味が良い」ので「アジ」と名前 がついたとされています。
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	秋刀魚の蒲焼き丼 ゆかり和え 月見かまぼこのすまし汁 月見だんご	○	さんま 豆腐、かまぼこ 豆腐	米、片栗粉、油、きび糖、ごま 上新粉、白玉粉、きび糖、片栗粉	しょうが キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、ねぎ、こまつな	699 kcal 22.9 g	25日の十五夜に合わせて、秋の旬 の食べ物や月見だんごを組み合わせ ました。月見だんごには、みたらし 味のたれをからめます。
25	金	ガーリックフランス かぼちゃシチュー ひじき入り野菜サラダ	○	鶏肉、手こ豆、ひよこ豆、牛乳、豆乳、生クリーム ひじき、ハム	ソフトフランスパン、バター、オリーブ油 油、バター、小麦粉 油、ごま油、きび糖	にんにく、パセリ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	617 kcal 22.7 g	
26	土	ごはん のりの佃煮 じゃがいものカレー煮 キャベツのみそ汁	○	のり 豚肉 油揚げ、みそ	米 きび糖 油、こんにゃく、じゃがいも、きび糖	たまねぎ、にんじん、えだまめ キャベツ、だいこん	592 kcal 20.8 g	のりの佃煮は、給食室の手作りで す。水で柔らかくなるまでふやか したのりにしょうゆ、砂糖、みり んを入れて煮詰めてつくります。
28	月	振替休業日						
29	火	ブルコギ丼 中華風コーンスープ (卵入り) ぶどう (食べ比べ)	○	豚肉 ハム、豆腐、卵	米、油、ごま油、きび糖、ごま 片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、りんご、しょうが、にんにく クリームコーン、ホールコーン、こまつな ぶどう	617 kcal 24.7 g	ぶどう食べ比べは、高尾とシナノ スマイルの2種類を予定していま す。毎回児童に人気の企画です。
30	水	給食なし 4時間授業						

※ 献立表の栄養価は中学年(3・4年生)の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

9月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。図書室司書の佐藤先生から紹介のあった本です。

♪9月3日(木) 冷やし中華

「まよわずいらっしやいー 七つの怪談ー」 作:斉藤 洋 絵:奥江 幸子 出版社:信成社

♪9月11日(金) ポテトコロッケ

「こだぬきコロッケ」 作:ななもり さちこ 絵:こば ようこ 出版社:こぐま社

♪9月16日(水) 冷凍桃

「西遊記(1)天の巻」 作:斉藤 洋 絵:広瀬 弦 出版社:理論社

【9月の東京都内産野菜】

小松菜 江戸川区 平野農園

なす

16日 八王字市 水越農園

きゅうり

3・10・14・25日

八王字市 鈴木農園



【9月の有機野菜】

じゃがいも

2・8・11・17・18日

山梨県北斗市 井上農園



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう!

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。



好きな食べ物を、必要な栄養をしっかりとることが出来ます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サワディといった魚類に多く含まれます。干ししいたけや、干ししいたけなど、干ししいたけの乾燥に多く含まれます。