



9月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年9月)

| 日付 | 曜日 | こんだて | 牛乳 | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|---|-----|---------------------------------------|--|--|----------------|
| | | | | 赤(体をつくる) | 黄(補けになる) | 緑(体の調子を整える) | |
| 1 | 月 | チリビーンズごはん フレンチサラダ 果物(ぶどう2種食べ比べ) | ○ | ベーコン、豚肉、大豆、レンズ豆、粉チーズ、牛乳 | 米、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、油 | にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ジュース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、巨峰、シャインマスカット | 628 21.3 |
| 2 | 火 | ひじきごはん うすくず汁 きゅうりと鶏肉の和え物 オレンジゼリー | ○ | 鶏肉、油揚げ、干ひじき、豆腐、わかめ、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳 | 米、油、三温糖、こんにゃく(精粉)、じゃがいも、でん粉、ごま油、砂糖 | にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん、ジュース、甘夏缶 | 596 24.4 |
| 3 | 水 | 黒ごまトースト 米粉のシチュー こんにゃくサラダ | ○ | ベーコン、鶏肉、豆腐、白いんげん豆、牛乳 | 食パン、バター、三温糖、白すりごま、黒すりごま、油、じゃがいも、こんにゃく(精粉)、砂糖、ごま油、白ごま | にんじん、玉葱、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、もやし | 609 21.9 |
| 4 | 木 | 【渋谷コラボ給食with郡山市】 ごはん さんまの塩焼き みそかんばん 重(じゅう：郡山市の煮物) | ○ | さんま、赤味噌、ほたてがし、凍り豆腐、鶏肉、牛乳 | 米、おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、砂糖、すりごま、さといも、こんにゃく(精粉) | わらび、にんじん、(干)しいたけ、ごぼう、たけのこ(水煮)、しょうが | 664 25.7 |
| 5 | 金 | ごはん 骨太ふりかけ 高野豆腐の玉子とじ わかめサラダ | ○ | 刻み昆布、ちりめんじゃこ、糸けすり、鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳 | 米、白ごま、三温糖、しらたき、ごま油 | にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、こまつな、キャベツ、もやし | 622 32.0 |
| 8 | 月 | マーボー丼 春雨サラダ 果物(りんご) | ○ | 豚肉、大豆、豆腐、八丁味噌、赤味噌、白味噌、牛乳 | 米、油、三温糖、でん粉、ごま油、春雨 | にんにく、しょうが、ただのこ(水煮)、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご | 648 24.9 |
| 9 | 火 | 【重陽の節句献立】 栗ご飯 吉野汁 真鯛の西京焼き 菊花おひたし | ○ | 鶏肉、油揚げ、豆腐、まだい、西京味噌、白味噌、糸けすり、牛乳 | 米、もち米、日本ぐり、黒ごま、でん粉、三温糖 | にんじん、ただのこ(水煮)、ねぎ、こまつな、(干)菊の花 | 575 31.2 |
| 10 | 水 | 沖縄ソーキうどん サーターアングギー きゅうりの浅漬け | ○ | 牛乳、豚肉、油揚げ、鶏卵 | 三温糖、冷凍細うどん、ごま油、小麦粉、砂糖、黒砂糖、油 | にんじん、干し椎茸、スライス、長ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり、しょうが | 675 27.7 |
| 11 | 木 | あんかけチャーハン 野菜の中華和え 果物(梨) | ○ | 鶏卵、豚肉、牛乳 | 米、油、でん粉、ごま油、砂糖、白ごま | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ただのこ(水煮)、チンゲンツァイ、こまつな、ねぎ、キャベツ、きゅうり、梨 | 575 21.1 |
| 12 | 金 | 【世界の料理～インドネシア～】 ナシゴレン ソトアヤム(鶏肉と春雨のスープ) ウビゴレン(揚げさつま芋) | ○ | 豚肉、むきえび、鶏肉、レンズ豆、牛乳 | 米、油、春雨、さつまいも、水あめ、はちみつ | 鷹の爪、しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、ピーマン、赤ピーマン、レモン(汁)、玉葱、にんじん、こまつな、チンゲンツァイ、にら | 665 22.0 |
| 15 | 月 | 敬老の日 | | | | | |
| 16 | 火 | 山坂達者めし 野菜の土佐和え かき玉汁 りんごゼリー | ○ | じゃこ、大豆、糸けすり、わかめ、鶏卵、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳 | 米、おおむぎ(押麦)、さつまいも、でん粉、油、三温糖、白ごま、じゃがいも、砂糖 | キャベツ、きゅうり、こまつな、玉葱、にんじん、りんご、ジュース | 594 22.0 |
| 17 | 水 | ごはん 豆入りコンソメスープ 白身魚のレモングリル じゃこサラダ | ○ | ベーコン、ウィンナー、大豆、レンズ豆、すずき、ちりめんじゃこ、牛乳 | 米、オリーブ油、じゃがいも、三温糖 | にんにく、にんじん、キャベツ、さやいんげん、レモン(汁)、こまつな、玉葱、ホールコーン(缶) | 583 28.5 |
| 18 | 木 | バターチキンカレー ザブジ コールスロー | シヨア | 鶏肉、プレーンヨーグルト、クリーム、牛乳、豚肉 | 米、有塩バター、油、じゃがいも、三温糖 | にんにく、しょうが、玉葱、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、にんじん、赤たまねぎ | 698 25.2 |
| 19 | 金 | セルフビーンズコロケバーガー せん切り野菜のスープ 果物(巨峰) | ○ | 豚肉、白いんげん豆、豆腐、凍り豆腐、ベーコン、牛乳 | 丸パン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉(乾燥) | 玉葱、にんじん、にんにく、キャベツ、こまつな、ホールコーン(缶)、巨峰 | 648 24.7 |
| 20 | 土 | 牛丼 根菜のみそ汁 野菜の甘酢和え | ○ | 牛肉、焼き豆腐、油揚げ、豆腐、赤味噌、白味噌、牛乳 | 米、油、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも | 玉葱、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、セロリ | 653 33.2 |
| 22 | 月 | 振り替え休業日 | | | | | |
| 23 | 火 | 秋分の日 | | | | | |
| 24 | 水 | ごはん 豆腐となめこのみそ汁 かつおの揚げ煮 野菜のごまドレッシング | ○ | 豆腐、赤味噌、白味噌、かつお、牛乳 | 米、でんぷん、砂糖、白ごま、白すりごま、油、ごま油 | なめこ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ホールコーン(缶) | 629 31.2 |
| 25 | 木 | トマトときのこのスパゲティ キャベツとしらすのレモン風味 フルーツヨーグルト | ○ | 豚肉、大豆、しらす干し、プレーンヨーグルト、牛乳 | オリーブ油、マカロニ・スパゲティ、白ごま、三温糖、砂糖 | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、しめじ、まいたけ、えのきたけ、トマト(水煮)、キャベツ、きゅうり、レモン、黄桃缶、甘夏缶、バリエ | 592 24.4 |
| 26 | 金 | ビビンバ風ごはん 春雨スープ 青のりポテトビーンズ | ○ | 豚肉、大豆、あおのり、牛乳 | 米、油、三温糖、ごま油、白ごま、春雨、じゃがいも、さつまいも、でん粉 | にんにく、しょうが、もやし、こまつな、にんじん、ただのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ | 646 23.8 |
| 29 | 月 | わかめごはん きのご豚汁 焼きししゃも 野菜の塩昆布和え | ○ | たきごみわかめ、豚肉、油揚げ、豆腐、赤味噌、白味噌、ししゃも、塩昆布、牛乳 | 米、白ごま、油、こんにゃく(精粉) | にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、しめじ、エリンギ、こまつな、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが | 600 29.2 |
| 30 | 火 | 【都民の日献立】 シュガー揚げパン(あしたばパン) チリコンカン 糸寒天のサラダ | ○ | ベーコン、豚肉、ひよこ豆、大豆、白いんげん豆、粉チーズ、糸寒天、牛乳 | あしたばパン、グラニュー糖、砂糖、油、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま | にんにく、にんじん、玉葱、トマト(水煮)、マッシュルーム、もやし、こまつな、きゅうり | 632 24.9 |

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

《予定》

・4(木)…渋谷コラボ給食with郡山市

今年度は渋谷区と防災都市協定を結んでいる自治体とのコラボ給食を出します！郡山市の煮物「重(じゅう)」に、ほたて貝を使用します。給食で初めて食べることがないよう、ご家庭でアレルギー等を含めて一度ご確認をお願いします。

・18(木)…2年生生活科見学のため給食なし



9月給食だより

令和7年9月

No.5

渋谷区立千駄谷小学校

校長 山中 将一

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：食べ物の仲間を知ろう

今月の給食目標：身なりや環境を整えよう



を見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

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。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいっぱい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

ひとり1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥わかめ、缶詰の野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる **ゆでん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

令和6年に、渋谷区は福島県郡山市と「渋谷区及び郡山市災害時相互応援協定」を締結しました。この協定は、どちらかの区域で災害が発生し、被害を受けた区市が独自で十分な応急措置が実施できない場合に、相互に応援協力し、被災区市の応急・復旧対策を円滑に遂行することを目的として締結されました。9月4日(木)にコラボ給食 with 郡山市として、郡山市の学校給食のメニューを提供します。お楽しみに！

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

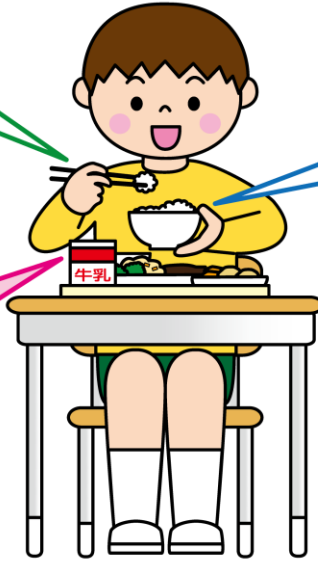
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

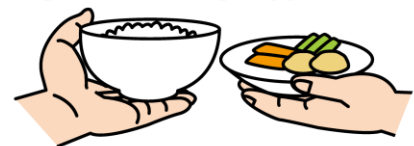


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

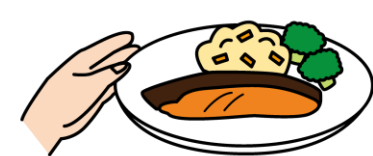


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう



- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

