



がつ きゅうしよくこんだてひょう
9月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和8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(はたけ・になる)	緑(体の調子を整える)	
1	火	キーマカレーライス レインボーサラダ 果物(冷凍パイ)	○	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 薄力粉 三温糖	セロリ にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトピューレ キャベツ 赤たまねぎ 赤パプリカ れん こん きゅうり ホールコーン 冷 凍パイ	623 21.3
2	水	ご飯 海苔の佃煮 肉じゃが わかめと野菜のごま醤油	○	刻みのり 牛乳 豚 肉 わかめ	米 三温糖 しらす じゃがいも ごま油 白 ごま	玉葱 にんじん さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	612 22.1
3	木	【コラボ給食with宇都宮・甲府市】 餃子風あんかけ丼 野沢菜炒め ぶどうゼリー 	○	豚肉 たまご 牛乳 粉寒天	米 発芽玄米 砂糖 ごま 油 片栗粉 ごま	しょうが にんにく キャベツ にら えのきだけ にんじん 緑豆もやし 野沢菜漬 こまつな ぶどうジュース	613 24.3
4	金	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 オレンジスフレ	○	豚肉 大豆 牛乳 し らす 生クリーム クリームチーズ 粉チーズ たまご	オリーブ油 スパゲッ ティ 三温糖 白ごま パ ン粉(乾) 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじ ん セロリ しめじ しいたけ えの きだけ トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ こまつ な きゅうり レモン オレンジ ジュース みかん缶	697 27.6
7	月	マーボー丼 三色ナムル 果物(梨)	○	豚肉 大豆 木綿豆 腐 八丁味噌 赤み そ 白みそ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 ごま 油 白ごま	にんにく しょうが だけのこ(水 煮) にんじん 干し椎茸 ねぎ にら もやし きゅうり なし	605 25.4
8	火	ツナピラフ 米粉のシチュー アップルドレッシングサラダ	○	オイルツナ 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆 乳 いんげんまめ	米 じゃがいも 米粉 三 温糖	玉葱 さやいんげん 赤パプリカ にんじん しめじ フロッコリー キャベツ きゅうり りんご	579 22.1
9	水	【重陽の節句献立】 わかめご飯 どうもろこしの菊花蒸し 菊入りお浸し 吉野汁 	○	炊き込みわかめ 牛 乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 米粉 砂糖 う どん	玉葱 しょうが にんにく ホール コーン こまつな もやし 干し菊 にんじん だいこん もやし えの きだけ ねぎ	637 25.4
10	木	【コラボ給食withハワイ】 マラサダ マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチューグーズビーンズスープ 	○	牛乳 しいら 鶏肉 ヨーグルト(無糖) ウィンナー ミック スビーンズ レンズ まめ	丸パン グラニュー糖 砂糖 油 エッグケアマ ヨネーズ じゃがいも	玉葱 にんにく キャベツ きゅう り ホールコーン トマトケチャッ プ レモン(果汁) にんじん ト マトペースト	617 32.5
11	金	ご飯 すき焼き煮 野菜の塩昆布和え 果物(冷凍みかん)	○	牛乳 牛肉 焼き豆 腐 塩昆布	米 三温糖 糸こんにゃ く 車麩	にんじん 玉葱 はくさい ねぎ こ まつな キャベツ きゅうり しょ うが みかん	599 25.0
14	月	えびチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 えび たま ご 牛乳 ヨーグ ルト(無糖)	米 ごま油 ワンタン の皮 砂糖	しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶	636 25.6
15	火	きつねうどん 大学芋 カリカリじゃこサラダ	○	鶏肉 かまぼこ 油 揚げ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 さつまい も油 グラニュー糖 水 あめ 黒ごま すりごま ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	657 24.2
16	水	ハヤシライス ミネラルたっぷりサラダ 果物(りんご)	○	牛肉 牛乳 わかめ 干しひじき ひよこ まめ	米 大麦 じゃがいも 油 バター 薄力粉 三温糖 オリーブ油 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 にんじ ん マッシュルーム(水煮) トマト ピューレ クリンビーズ こまつな キャベツ きゅうり ごぼう りん ご	663 21.5
17	木	ご飯 みそけんちん汁 かつおの揚げ煮 野菜のごまドレッシング 	○	牛乳 木綿豆腐 白 みそ 赤みそ かつ お	米 こんにゃく粉 里芋 片栗粉 油 三温糖 白ご ま 白すりごま ごま油	にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン	687 31.6
18	金	親子丼 なめこのみそ汁 千草和え	○	鶏肉 たまご 刻み のり 牛乳 油揚げ わかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 糸こんにゃく粉 三 温糖 ごま油	にんじん 玉葱 ごぼう 万能ねぎ 緑豆もやし こまつな キャベツ な めこ ねぎ	660 28.2
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	【十五夜献立】 栗おこわ うすくず汁 魚の香味焼き お月見団子  今年の十五夜は 9月25日です!	○	牛乳 さば 油揚げ 木綿豆腐 絹ごし 豆腐 きな粉	米 もち米 栗 黒ごま 砂糖 すりごま こんに ゃく粉 じゃがいも 片栗粉 白玉粉 上新粉	しょうが ねぎ にんじん こまつな	686 32.1
25	金	【開校150周年お祝い献立】 赤飯 すまし汁 鶏のから揚げ 野菜のさっぱり和え 	シ ョ ア	ささげ 乳酸菌飲料 料 わかめ 鶏肉 豆腐	米 もち米 黒ごま 花 麩 片栗粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり こまつな	585 19.3
28	月	チキンライス 豆入りコンソメスープ ポテトのフレンチサラダ りんごゼリー	○	鶏肉 牛乳 ベーコ ン ウィンナー 大 豆 レンズまめ 寒 天 ゼラチン	米 オリーブ油 じゃが いも 三温糖 砂糖	トマトジュース 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) さやい んげん にんにく キャベツ パセ リ こまつな ホールコーン り んごジュース	610 21.1
29	火	鶏そぼろとごぼうのご飯 もずくのみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え	○	鶏肉 牛乳 ししゃ も 青のり 油揚げ 木綿豆腐 もずく 赤みそ 白みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 薄力粉 すりごま 白ね りごま	ごぼう にんじん 玉葱 ねぎ こまつな キャベツ	615 27.7
30	水	セルフビーンズコロックバーガー せん切野菜のスープ 果物(ぶどう) 	○	豚肉 いんげんま め 豆乳 高野豆腐 牛乳 ベーコン	丸パン じゃがいも 薄 力粉 パン粉(乾) 油	玉葱 にんじん にんにく キャベツ ホールコーン こまつな ぶどう	609 23.6

※都合により献立を変更することがありますのでご通知おきください。

《予定》・30(水)…6年生陸上記録会のため給食なし

kcal/g



9月給食たより

令和8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：食べ物仲間を知ろう

今月の給食目標：身なりや環境を整えよう

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。

野菜は、手軽に食べられるミニトマトや冷凍品なども利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



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。

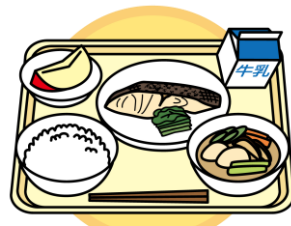


いろいろな食品を

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。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



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、サンマといった秋にさかな、おいしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



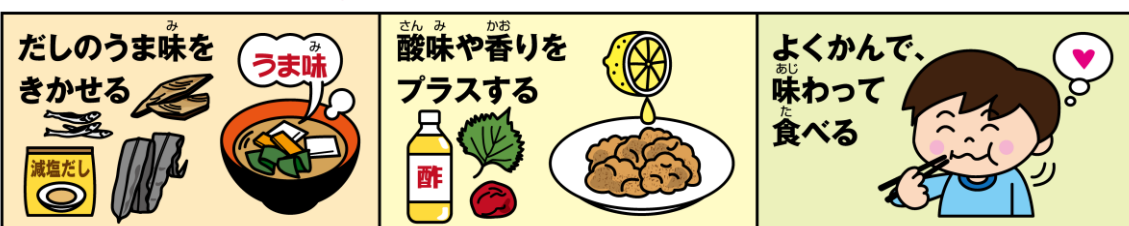
食塩 控えめ・

野菜 たっ

ぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！