

令和8年度



9月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2	水	お蕎麦屋さんのカレー ジョア いもち	kcal 649	g 20.0
3	木	わかめご飯 牛乳 中華風肉じゃが ヌーミータン	626	23.9
4	金	ティラミストースト 牛乳 カレー風味あえ ミネストローネスープ	600	22.4
7	月	麦ごはん ピリ辛のり 牛乳 チーズタッカルビ ワカメスープ	612	24.8
8	火	萩中つけめん 牛乳 青のりポテト くだもの(梨)	630	27.8
9	水	★重陽の節句献立 秋の香りごはん 牛乳 魚のごま味噌焼き 重陽汁	580	28.0
10	木	変わりあげパン 牛乳 昆布サラダ コーンスープ	634	17.1
11	金	ジャンバラヤ 牛乳 マーマレードチキン ABCスープ	625	26.6
14	月	チンジャオロース丼 牛乳 にら玉スープ カルピスゼリー	597	22.0
15	火	★郷土料理(大阪府) タコめし 牛乳 お好み焼き 肉吸い	638	26.3
16	水	きなこ揚げパン 牛乳 海藻サラダ 鶏団子スープ	645	21.8
17	木	★読書月間給食(おしり探偵 カレーなる事件) カレーミートソース 牛乳 人参ドレサラダ おしり探偵ポテト	701	26.2
18	金	★秋の味覚(さんま・ぶどうたべくらべ) さんままぶしごはん 牛乳 豚汁 くだもの(ぶどうたべくらべ)	634	23.4
24	木	★郷土料理献立(京都府) 衣笠丼 牛乳 ごまあえ 白味噌汁	644	28.9
25	金	★十五夜・読書月間給食(月夜のキャベツ君) セルフカツサンド 牛乳 きくらげと卵のスープ 月見だんご	740	25.1
28	月	★読書月間給食(給食室の日曜日) 給食室のオムライス 牛乳 包丁君のスープ ヨーグルト	573	24.2
29	火	ひじきご飯 牛乳 筑前煮 味噌汁	556	24.0
30	水	★読書月間給食(じごくのラーメンや) 血の池ラーメン 牛乳 ちくわの地獄揚げ 天国のプリン	642	28.1

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

いよいよ2学期がスタートしました。9月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。栄養のバランスのとれた食事をして、体調を整え、元気に過ごしましょう。

～ 魚のはなし ～

古代人のごみ捨て場であった貝塚を調べると、まだい、すすき、かつお、はまぐりなどの魚の骨や貝殻が大量に出土しています。四方を海で囲まれている日本では、昔から海の幸が人々の大切な食糧でした。

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。貝類はビタミンB₂、B₁₂が豊富で、そのほかにもカルシウムや鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛なども多く含まれています。

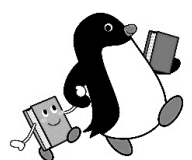
また、鮮魚として利用するだけでなく、魚をおいしく保存する方法として、魚の練り製品が考えられました。地域によって味や形、食感なども様々なものがあり、このように多くの種類があるのは日本ならではの言い方です。

～ お話 給食 ～



9月16日から10月17日までは、萩中小の読書月間です。小学生が読書をする、集中力や忍耐力が養われたり、人の気持ちを理解できるようになりやすくなると言われています。萩中小では、図書室の絵本や本にちなんで献立を給食でだします。給食を通して読書に興味を持ち、また、本を通して食に興味・関心を持ってもらえるように取り組んでいきます。

- ・紹介する予定の本の一部
「おしり探偵 カレーなる事件」
「じごくのらーめんや」
「星の王子様」(10月予定) など



こんげつ もくひょう しょうご きゅうよう
今月の目標は 食後は休養をとろう です。

大田区立萩中小学校