



9月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
2 火	カレーライス	○	ぶた肉 鳥がら	米 麦 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	塩 こしょう クローブ しょうゆ チャツネ ウスターソース トマトケ チャップ カレー粉
	アップルドレッシングサラダ			あぶら さとう 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ	塩 こしょう 塩
3 水	ごまビスキュイパン	○	たまご	卵パン パター 小麦粉 砂糖 白すりごま		
	ツナサラダ		ツナ	油 ごま油 さとう	きゅうり にんじん もやし 小松菜	酢 塩 しょうゆ
	とり肉のクリームスープ		とり肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鳥がら	油 じゃがいも 米粉	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	白ワイン 塩 こしょう
4 木	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米 麦	ゆかり	
	おやこに 親子煮		とり肉 たまご	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜	しょうゆ
	きゅうりとわかめの酢のもの		カットわかめ	さとう 砂糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ みりん
5 金	ひ 冷やし肉うどん	○	ぶた肉 油揚げ	冷凍うどん さとう	たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩
	ししゃものフライ		ししゃも	米粉 パン粉 油		中濃ソース ウスターソース
	ごまあえ			さとう ね 砂糖 練りごま すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	しょうゆ
8 月	たまご入りチャーハン	○	ぶた肉 たまご	米 麦 油	にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	わかめスープ		鳥がら 豆腐 カットわかめ	ごま油	しょうが にんじん もやし えのきたけ 小松菜	塩 こしょう しょうゆ
	きなこ豆		大豆 きなこ	かたくりこ 片栗粉 油 さとう		
9 火	むぎ 麦ごはん	○		米 麦		
	とり肉の香味焼き		とり肉	さとう 砂糖	にんにく しょうが ねぎ	みりん しょうゆ 酒 トウ パンジャン
	菊花おひたし		けず 削り節	さとう 砂糖	小松菜 キャベツ もやし 菊のり	しょうゆ 塩
10 水	みそ汁	○	けず 削り節 油揚げ 豆腐 わかめ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ	白みそ 赤みそ
	焼きカレーパン		ぶたひき肉 大豆	卵パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース カレー粉 塩 水
	ヌードルスープ		ぶた肉 鳥がら	あぶら 油 じゃがいも ヌイユ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが キャベツ	塩 こしょう しょうゆ
11 木	フルーツヨーグルト	○	プレーンヨーグルト	さとう 砂糖	みかん パイン 黄桃	
	ごはん			米		
	魚のごまみそ焼き		さば	さとう すりごま ごま油	しょうが汁	酒 しょうゆ みりん 白 みそ
12 金	変わりきんぴら	○	さつま揚げ	ご 系こんにやく 砂糖 白いりごま じゃがいも	にんじん ごぼう	しょうゆ 酒
	沢煮椀		けず 削り節 ぶた肉 油揚げ	かたくりこ 片栗粉	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	酒 うすくちしょうゆ 塩
	韓国料理		ぶた肉	米 麦 油 砂糖 白いりごま ごま油	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ 酒 コチジャン 塩
16 火	チゲスープ	○	ぶた肉 鳥がら	あぶら 油	にんじん しょうが もやし はくさいキムチ えのきたけ いら	酒 コチジャン 白みそ 赤みそ しょうゆ みりん
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう 砂糖	ぶどうジュース	
17 水	こぎつねごはん	○	とりひき肉 油揚げ	米 麦 砂糖	にんじん	しょうゆ 酒 みりん
	とり肉とじゃがいものうま煮		とり肉	油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩
	大根サラダ			白いりごま 油 砂糖 ごま油	大根にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 粉辛子
18 木	いためそばの五目あんかけ	○	ぶた肉 鳥がら	あぶら 油 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし いら	しょうゆ ごま油
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも 片栗粉 油		塩 こしょうガーリックパウダー カ レー粉 チリパウダー
	くだもの				なし 梨	
19 金	いわしのかば焼き丼	○	いわし	米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖	しょうが汁	酒 しょうゆ みりん
	キャベツのおかか和え		けず 削り節	さとう 砂糖	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 塩
	とうがンのみそ汁		けず 削り節 油揚げ カットわかめ		にんじん とうがん 万能ねぎ	白みそ 赤みそ
20 土	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		
	ムサカ		ぶたひき肉 大豆 牛乳 チーズ	あぶら 油 じゃがいも 米粉 パター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ホールトマト パセリ	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ ト マトケチャップ トマトピューレ
	ABCマカロニスープ		鳥がら	マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	塩 こしょう しょうゆ

※都合により、献立は変更する場合があります



9月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
22月	スパゲティナポリタン	○	ベーコン とり肉 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ ピーマン	酒 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 赤ワイン
	グリーンサラダ			あぶら さとう油 砂糖	キャベツ きゅうり 小松菜	酢 塩 粉辛子
	にんじんマドレーヌ		たまご	小麦粉 さとう 砂糖 はちみつ 砂糖 パター	にんじん	ベーキングパウダー
24水	キャロットライスのクリームソースかけ	ジョア	とり肉 鳥がら 牛乳 生クリーム	こめ 小麦粉 米 油 米粉	にんじん たまねぎ しょうが しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ	塩 酒 こしょう
	じゃがいもハニーサラダ			じゃがいも 油 はちみつ	にんじん キャベツ きゅうり	塩 酢 粉辛子
	くだもの				巨峰	
25木	ジュシー	○	ふた肉 いとどりごんぶ	こめ 小麦粉 米 油 砂糖	ごぼう にんじん	うすくちしょうゆ 酒 みりん しょうゆ
	ぎせい豆腐		とりひき肉 豆腐 たまご	あぶら さとう油 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜	酒 しょうゆ 塩
	みそ汁		けず ぶし 削り節 油揚げ	じゃがいも	にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ	白みそ 赤みそ
26金	胚芽ごはん	○	はいが 胚芽米	こめ はいが 米 胚芽米		
	魚の南蛮漬		アジ	かたくりこ 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 米酢 一味唐辛子
	こんぶサラダ		しおこんぶ 塩昆布	あぶら さとう ごま油 砂糖	にんじん キャベツ 小松菜	酢 しょうゆ
29月	根菜汁	○	けず ぶし 削り節	さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	水 しょうゆ 塩
	家常豆腐丼		ふた肉 厚揚げ	こめ 小麦粉 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ 青梗菜	水 酒 しょうゆ 赤みそ みりん
	春雨サラダ		はるさめ 春雨	はるさめ 春雨 小麦粉 砂糖	にんじん もやし きゅうり	酢 しょうゆ 粉辛子
30火	くだもの	○			かき	
	ジャンバラヤ		ウインナー とり肉	こめ 小麦粉 米 油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	塩 チリパウダー カレー粉 トマトケ チャップ
	魚のパン粉焼き		たら	エッグクアマヨネーズ ソフトパン粉 オリーブ油	しょうが にんにく パセリ	酒 塩 こしょう
洋風たまごスープ			とり 鳥がら たまご	じゃがいも かたくりこ 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ しめじ	塩 こしょう しょうゆ

※都合により、献立は変更する場合があります

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。



元気にすごすために 生活リズムを整えよう



生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱す原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



前日のうちに
用意する