

9月給食献立表

令和 8年 8月 28日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう きき じかん た
今月の目標:決められた時間で食べるようにしよう

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	米粉のカレーライス	○	鶏肉	米,油,じゃが芋,米粉	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,人参	酒,鶏がら,カレー粉,塩,バイリーフ クミン(粉),カルダモン トマトケチャップ,中濃ソース ウスターソース,醤油,だし汁	583kcal 18.3g 13.9g 2.4g
	わかめサラダ		乾燥わかめ	ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし	醤油,酢	
	くだもの(なし)				なし		
3 木	スタミナ丼	○	豚肉	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 もやし,にら,りんご	酒,みりん,赤みそ,醤油	628kcal 23.3g 19.3g 2.1g
	トマト卵スープ		鶏肉,鶏卵	ごま油,でん粉	生姜,にんにく,えのきたけ キャベツ,トマト,玉ねぎ	鶏がら,塩,こしょう	
	アセロラゼリー		アガー	グラニュー糖	アセロラジュース		
4 金	きな粉トースト	○	きな粉	食パン,バター,砂糖,グラニュー糖		塩	603kcal 23.7g 24.9g 2.1g
	ヌードルスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃが芋,ヌイユ	生姜,人参,玉ねぎ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	人参ドレッシングサラダ			砂糖,油	ブロッコリー,キャベツ きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,粉辛子	
7 月	冷やし中華	○	鶏肉,鶏卵	ちゃんぽん麺,油,砂糖,ごま油	生姜,もやし,きゅうり	削り節(だし),醤油,酢,酒,塩麴	654kcal 25.5g 19.3g 3.1g
	ローストポテト			じゃが芋,オリーブ油	にんにく	塩,こしょう	
	くだもの(りんご)				りんご		
8 火	ジャンバラヤ	○	豚肉,ウィンナー	米,油	生姜,にんにく,玉ねぎ マツジールーム,ピーマン 赤パプリカ	パプリカ(粉),カレー粉,白ワイン トマトケチャップ,塩,こしょう チリパウダー,カレー粉	670kcal 19.9g 21.0g 2.1g
	レンズ豆の ミネストローネスープ		ベーコン,レンズ豆(乾)	オリーブ油,じゃが芋	生姜,にんにく,玉ねぎ カットトマト(缶)	鶏がら,塩	
	セレクトケーキ (抹茶またはチョコ)		調製豆乳 セレクト給食	米粉,砂糖,油,チョコチップ ホワイトチョコチップ		ベーキングパウダー 抹茶,ビュアココア	
9 水	ひじきと鶏そぼろのおこわ	○	鶏肉,干ひじき	米,もち米,油,砂糖	生姜	醤油,だし汁,酒	531kcal 25.4g 15.3g 2.4g
	さわらのごまみそ焼き		さわら 行事献立 【重陽の節句】	すりごま,砂糖	生姜	酒,醤油,みりん,白みそ	
	菊花おひたし		かつお節		小松菜,人参,もやし,菊のり	だし汁,醤油,みりん	
	じゃが芋のみそ汁		絹豆腐	じゃが芋	大根,ねぎ,小松菜	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
10 木	チャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	生姜,にんにく,人参,干し椎茸 たけのこ(水煮),ねぎ,小松菜	醤油,塩,酒,こしょう	641kcal 22.1g 23.6g 2.3g
	豚肉と豆腐の中華スープ		豚肉,絹豆腐	マロニー	生姜,玉ねぎ ホールコーン,キャベツ	鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	ごま団子		白いんげん豆	揚げ油,さつま芋,砂糖 白玉粉,いりごま		塩	
11 金	ご飯	○		米			537kcal 27.9g 13.0g 2.4g
	じゃこ菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま油	小松菜	塩	
	さけの照り焼き		さけ	砂糖,でん粉	生姜	醤油,酒,みりん	
	かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉	油,砂糖	かぼちゃ	だし汁,酒,醤油	
	すまし汁		乾燥わかめ,絹豆腐		えのきたけ,ねぎ,小松菜	削り節(だし),醤油,塩	
14 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米			549kcal 23.6g 17.5g 2.6g
	おから入り卵焼き		鶏肉,おから,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	酒,塩,醤油	
	磯和え		焼きのり		小松菜,人参,もやし	だし汁,醤油,みりん	
	なめこ油揚げのみそ汁		油揚げ		人参,玉ねぎ,なめこ	削り節(だし),白みそ,赤みそ	
15 火	みそビビンバ	○	豚肉	米,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,もやし,人参,小松菜	酒,みりん,醤油,赤みそ	582kcal 24.0g 21.1g 2.2g
	わかめスープ		乾燥わかめ	ごま油,いりごま	生姜,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	鶏がら,塩,こしょう,酒,醤油	
	のり塩ビーンズ		大豆,青のり	揚げ油,でん粉		塩	
16 水	塩焼きそば	○	豚肉	ごま油,油,中華麺	にんにく,生姜,玉ねぎ 人参,キャベツ,もやし	酒,塩,こしょう,オイスターソース	511kcal 19.0g 20.7g 2.2g
	じゃが芋ときゅうりの 中華あえ			じゃが芋,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,生姜	酢,醤油	
	秋のフルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご,かき,みかん(缶)		
17 木	ご飯	○		米			506kcal 24.1g 11.0g 2.1g
	ホキのピリ辛焼き		ホキ	砂糖,ごま油	にんにく,ねぎ	赤みそ,醤油,酒 みりん,コチュジャン	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	砂糖,ごま油	小松菜,もやし,人参	だし汁,醤油,みりん	
	トックスープ		鶏肉	油,トック	生姜,人参,大根,えのきたけ ねぎ,小松菜	鶏がら,酒,塩	
18 金	ミルクパン	○		ミルクパン			621kcal 29.7g 25.7g 2.3g
	チーズ入りオムレツ		ベーコン,鶏卵,調理用牛乳 ダイスチーズ	オリーブ油	ほうれんそう,玉ねぎ	塩,こしょう	
	ポトフ		鶏肉	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ	鶏がら,バイリーフ 白ワイン,塩,こしょう	
	くだもの (バレンシアオレンジ)				バレンシアオレンジ		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 木	ご飯	○		米			603kcal 22.3g 16.9g 1.3g
	おかかふりかけ		かつお節, 刻み昆布	砂糖		みりん, 醤油	
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	揚げ油, でん粉	にんにく, 生姜	こしょう, 酒, 醤油	
	肉じゃが煮		豚肉	油, しらす, じゃが芋, 砂糖	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸	削り節(だし), 酒, 醤油, みりん	
25 金	さつま芋ご飯	○		米, さつま芋		薄口醤油, 塩, 酒	599kcal 24.3g 16.0g 2.7g
	さばのみそ煮		さば	砂糖	生姜, にんにく	だし汁, 白みそ, みりん, 酒, 醤油	
	お月見団子汁		削り節(だし), 鶏肉	白玉粉	かぼちゃ, 人参, 大根, 白菜 ねぎ, 小松菜	昆布(だし), 酒, 醤油, 塩	
	くだもの(りんご)				りんご		
28 月	マーボー丼	○	豚肉, 大豆, 江戸甘みそ, 絹豆腐	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ, にら	鶏がら, 酒, 白みそ, 赤みそ コチュジャン, 醤油	665kcal 31.2g 22.3g 2.1g
	ねぎ塩わかめスープ		鶏肉, 乾燥わかめ		生姜, 人参, ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう	
	きな粉豆		いり大豆, きな粉	砂糖			
29 火	カレーうどん	○	さば厚削り(だし), 豚肉 油揚げ, なた	冷凍うどん	玉ねぎ, 人参, ねぎ, 小松菜	昆布(だし), 酒, 塩, 醤油 みりん, カレー粉	596kcal 26.7g 21.8g 2.5g
	たこべったん		大豆, たこ, かつお節	揚げ油, 小麦粉	人参, ホールコーン, ねぎ キャベツ, 紅しょうが	中濃ソース ウスターソース	
	くだもの(なし)				なし		
	給食試食会						
30 水	さんまの蒲焼きご飯	○	さんま, 焼きのり	米, 揚げ油, でん粉, 砂糖	生姜	酒, だし汁, みりん, 醤油	621kcal 22.2g 23.5g 2.6g
	きのこのすまし汁		削り節(だし), 絹豆腐		人参, 大根, しめじ えのきたけ, ねぎ, 小松菜	醤油, 塩	
	おろしポン酢あえ			油, 砂糖	小松菜, もやし, 人参, レモン, 大根	醤油, 酢	

記載している栄養価は、中学年の1人分量で計算しています。低学年量は0.85倍、高学年量は1.15倍を目安にしてください。

「生活リズム」乱れていませんか？

夜遅くまで起きていたり、食事の時間がばらばらな日が続いたりすると、生活リズムが乱れて、なんとなく元気が出ないことがあります。

夏の疲れも出てくる時期です。暑さに負けず、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。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩のもとになる「ナトリウム」という成分には、体の中の水の量を調節するはたらきがあります。人間の体をつくる成分のうち、一番多いのは水分なので、食塩は体にとって大事な存在です。しかし、食塩のとりすぎは体に負担がかかります。ふだんから味の濃いものをたくさん食べていると、それが原因で病気になることがあります。大人になっても元気でいるために、こどもの頃からうす味に慣れておきましょう。

また、野菜や果物に多く入っている「カリウム」という成分には、体の中の多すぎるナトリウムを出すはたらきがあります。「食塩すくなめ、野菜たっぷり」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

だしのうま味を きかせる 減塩だし	酸味や香りを プラスする 酢	よくかんで、 味わって 食べる
--	---	---------------------------------------