

9月

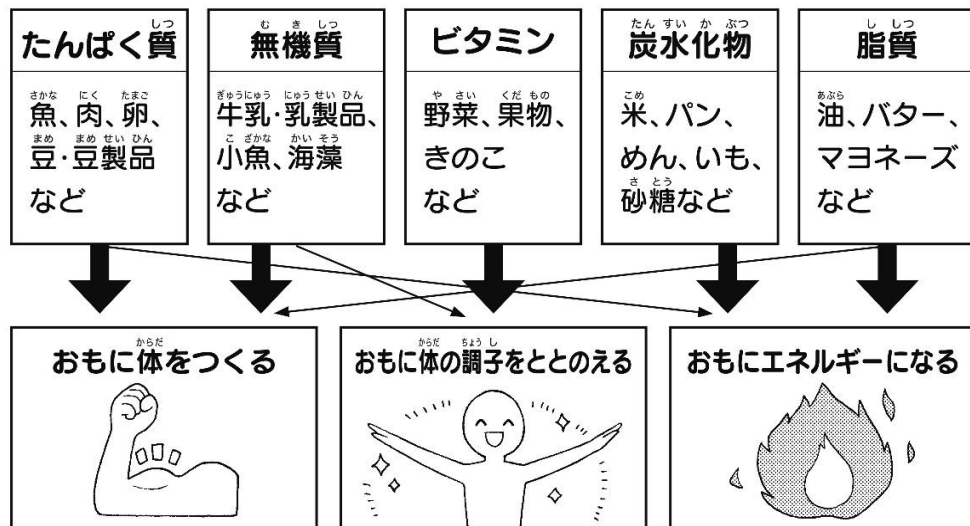
給食たより

令和7年9月1日
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士

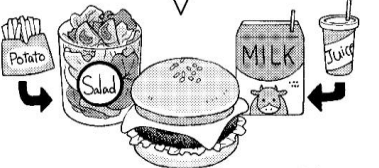
夏休みが終わり、給食が始まります。夏休み期間は、暑さで食欲がなかったり、生活習慣が変わったりすると食生活は乱れてしまいがです。給食をヒントに五大栄養素がそろった献立を心がけましょう。

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

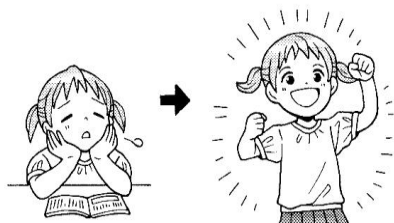
災害時でも

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

主食 + 主菜 + 副菜

夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₁やB₂を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

©少年写真新聞社2025

重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。菊の節句ともいわれ、長生きを願います。給食では菊の花を混ぜた秋の香りごはんと菊の形のかまぼこを使った菊花すまし汁を提供します。



給食レシピ紹介

群馬県の名産 こんにゃくと野菜の和え物

< 材 料 > 5人分

- つきこんにゃく(白) 80g
- 砂糖 2.5g (小さじ1弱)
- しょうゆ 5g (小さじ1弱)
- みりん 1.5g (小さじ1/4)

- もやし 100g (1/2袋)
- きゅうり 40g (1/2本) →千切り
- にんじん 30g (1/5本) →千切り

- A
- 酢 10g (小さじ2)
 - しょうゆ 12g (小さじ2)
 - 砂糖 5g (小さじ1と1/2)
 - ごま油 5g (小さじ1と1/2)
 - 粉辛子 0.4g (小さじ1/4)

< 作り方 >

- ①こんにゃくは茹でてから調味料で煮て冷ます。
- ②野菜は茹でて水冷し、水気を切る。
- ③粉辛子は少量のぬるま湯で溶かし、Aの調味料と混ぜて加熱し、冷ます。
- ④食べる直前にすべて和える。

六郷小学校の先生方の出身地の郷土料理・第四回目は、5年2組の金子先生の出身地「群馬県」の郷土料理です。群馬県に広がる火山灰がつもった土地は、水はけがよく小麦やこんにゃく芋の栽培にぴったりで、サラダに使うこんにゃくはくせの少ない白いこんにゃくがおすすめです。

献立表

9月の目標 行儀よく上手に食べよう

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。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
2	火	カレーライス 発酵乳 わかめサラダ 果物	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.3 g	17	水	ハヤシライス 牛乳 糸寒天のサラダ 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g
3	水	シナモン揚げパン 牛乳 ワントンスープ 青のりポテトサラダ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.4 g	18	木	胚芽ごはん 魚の竜田揚げ からし和え わかめと豆腐のみそ汁	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g
4	木	おっきりこみうどん 牛乳 こんにゃくと野菜の和え物 りんごのマフィンケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g	19	金	ホイコーロー丼 牛乳 たまごスープ ぶどうゼリー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
5	金	チャーハン 牛乳 たまご春雨のスープ チーズの包み揚げ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g	20	土	ソース焼きそば 牛乳 さっぱり中華和え チョコバナナ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
8	月	秋の香りごはん 牛乳 いかのかりとがらめ 菊花すまし汁	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.1 g	24	水	カレーミートパン 牛乳 キャベツサラダ ミネストローネ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.8 g
9	火	ナポリタン 牛乳 マセドアンサラダ 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.4 g	25	木	けんまい 玄米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き おかか和え 豚汁	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
10	水	きなこ豆乳トースト 牛乳 チリコンカン ごまだれサラダ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	26	金	ごはん 牛乳 小松菜とじゃこのふりかけ 焼き魚 だご汁	エネルギー 591 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
11	木	ごまわかめごはん 牛乳 中華卵焼 中華卵焼 絹揚げの中華煮	エネルギー 641 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g	29	月	ひじきごはん 牛乳 親子卵焼き 肉じゃが煮	エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
12	金	ごはん 魚の香味揚げ 昆布サラダ かきたま汁	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	30	火	たいわんふう 台湾風まぜそば 牛乳 じゃこと大根のサラダ マラーカオ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g
16	火	黒砂糖パン 牛乳 ポテトのミートグラタン ミルクスープ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.8 g				