

9月給食だよ



令和8年8月31日
江東区立東川小学校
校長 青木 由美子
栄養士

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はありませんか？ 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。

給食目標



しょくじ
食事のマナーを身につけよう



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。食欲がわかない人もいますが、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めです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



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



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



小松菜



ひじき



切り干し大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった鰯に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干したきのこ類
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



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！



江東区立東川小学校

ひにち		ようび	主 食	こ ン タ テ め い (おかず デザート)	牛 乳	おもなざいりょうとそのはたらき			たんぱく 質(たんぱく 質)
						(あか) 血や肉になる	(あどり) 体の調子をととのえる	(きいろ) 熱や力になる	
1	火	チーズ トースト	ポトフ いりたまごいりゆでやさ		M	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく ウインナー たまご	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうパン マーガリン あぶら じゃがいも さとう	654 28.0
2	水	ごはん	スンドゥブチゲ はるさめいりゆでやさ	かんこくの しょうり	M	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ ハム	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ほうさいい たけのこ にら キャベツ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	596 25.6
3	木	かきあげどん	いそかあえ ぐだくさんみそしる		M	ぎゅうにゅう いか ちりめんにやに ひじき とうにゅう のり みそ	たまねぎ にんじん しんちんぎく はくさい もやし こまつな だいこん ねぎ	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	568 20.7
4	金	きりぼしだいこん ごはん	ししゃものごまてんぷら ゆでやさいのとさじょうゆ さつまじる		M	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうにゅう かつおぶし とうふ みそ	にんにん きりぼしだいこん はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら こむぎこ ごま さつまいも こんにやく	581 24.8
7	月	にしよく ごはん	ひじきいりゆでやさ けんちんじる		M	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき とうふ	しょうが たけのこ きゅうり にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	582 26.3
8	火	セサミ トースト しょうようちやく	あきのシチュー ゆでやさいのキャロットソースがけ		M	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なまぐら	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	しょうパン ごま さとう マーガリン あぶら さつまいも パター こむぎこ	642 19.7
9	水	くりごはん	いかのかりんあげ きくいりゆでやさ とうふとあぶらあげのみそしる		M	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ みそ わかめ	しょうが きくのはな ほうさい もやし こまつな にんじん ねぎ	こめ ちもちめ くり あぶら かたくりこ	560 28.2
10	木	ごはん のりのつくだに	さけのさいきょうやき じゃがいものきんぴらいため とうがんのすましじる		M	ぎゅうにゅう のり さけ みそ ぶたにく とりにく とうふ	ごぼう にんじん とうがん しょうが ねぎ キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうさい こまつな	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ	633 32.0
11	金	チャーハン	あげワントンいりゆでやさ ちゅうかスープ		M	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	しょうが ねぎ キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ほうさい こまつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう わんたんのかわ	578 21.3
14	月	スパゲッティ きのこいり ミートソース	じゃがいもいりゆでやさ カルピスゼリー		M	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ゼラチン カルピス	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト しめじ しいたけ まいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	スナック あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	627 25.2
15	火	ごはん	ホキとじゃがいものチリソース ゆでやさいのちゅうかドレッシングあえ かきたまじる		M	ぎゅうにゅう ホキ くきわめ とうふ たまご	にんにく しょうが ねぎ きゅうり こまつな もやし にんじん	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	628 26.8
16	水	ごはん	カレーにくじゃが こまつなのあえもの		M	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	541 20.0
17	木	ツナドッグ	ポークビーンズ フルーツヨーグルト		M	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト みかん もも パイン パナナ	コッパビン あぶら じゃがいも さとう	659 28.4
18	金	ごまごはん	さつまいもクロック キャベツのかおりづけ だいこんとあぶらあげのみそしる		M	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク とうにゅう あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン だいこん こまつな	こめ あぶら ごま さつまいも じゃがいも こむぎこ パネ	644 20.3
24	木	なすとまめの ドライカレー	コールスロー フルーツパンチ	3年生 リクエストメニュー	M	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ エリンギ なす キャベツ みかん もも パイン パナナ レモン	こめ あぶら こむぎこ さとう	640 21.3
25	金	ごはん	メルルーサのあずまに わかめいりゆでやさ いすりごまみそしる		M	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	555 23.8
28	月	いため ジャージャーめん	いもち きょうほう		M	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きょうほう	あぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	651 26.3
29	火	さつまいもいり ごもくごはん	さばのごまつつけやき ゆでやさいのからししょうゆ めかたまじる		M	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば みそ かつおぶし あかがわめ たまご	にんじん しいたけ ごぼう たけのこ しょうが ねぎ ほうさい もやし こまつな	こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ	563 29.1
30	水	ごはん ひじきふりかけ	じゃがいものそぼろに かいそういりゆでやさ		M	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく くきわめ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	575 19.0

*材料その他の都合により献立内容を変更する場合があります。



9月9日は、重陽の節句

数字の9は、「陽」といって縁起がよい数字とされていて、9が重なる9月9日は「重陽」と呼ばれます。
この日は、菊の花をかざったり、菊の花をつかった料理を食べたりして、健康に長生きできるように願う日です。

また、くりがとれる時期でもあることから、くりごはんを食べてお祝いします。

給食では、くりごはんや菊の花が入ったゆで野菜が登場します。

