

9月

モグハクだより



令和8年 9月1日

品川区立京陽小学校

校長 遠藤 和朗

栄養士 瀬戸 浩子

2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごされたでしょうか。まだまだ暑い日が続くと予想されるため、体力が落ち、食欲が減ってしまうこともあるかもしれません。9月の給食では、児童が食べやすい献立を取り入れたり、人気メニューに夏野菜を取りこんだり工夫をしています。熱中症や夏バテを防ぐためにも御家族皆様で早めに寝て、朝すっきりと目覚め、朝ご飯を食べてから登校できるような生活リズムに整えていただけると幸いです。

～今月の給食目標～

9月の給食目標は「楽しい雰囲気です。食事の際にどのような会話をすると良いか考えたことはありますか。給食はクラス全員で準備、片づけなどをします。クラス全員が協力をして楽しい給食時間になるよう、自分にできることを考えて実行してほしいです。

～9月の給食献立について～

9月14日月曜日に都道府県献立として「鹿児島県献立」を実施します。鹿児島県では、「鶏飯」という、お茶漬けのような料理が郷土料理としてあります。さつまいもの生産量が多いため、さつまいもを使った料理も多くあります。「がね」という料理は、さつまいもを使ったかき揚げです。鹿児島県献立を食べて旅行をした気分になってもらえればと思います。

9日水曜日は、「重陽の節句献立」を実施します。重陽の節句とは、1月7日、3月3日、5月5日、7月7日の節句とともに、五節句と呼ばれている季節の節目の行事の一つです。重陽の節句は、別名「菊の節句」とも言い、不老長寿や健康に過ごせることを願う行事です。給食では、菊の花びらを野菜のあえ物に混ぜて、菊花和えとして出します。

18日の食育の日献立では、北海道産の「ななつぼし」という品種のお米を使用します。冷めてもおいしく食べられ、どんな料理にも合わせやすいという特徴のお米です。お米もさまざまな品種が日本各地で栽培されています。それぞれ個性がありますが、食べ比べる機会はなかなかないかもしれません。これからも給食では様々な産地や品種のお米を取り入れていく予定です。

～献立表の食材について～

収穫量や天候などにより、給食で必要な量を準備できない場合があります。その際に、アレルギー対応に影響がない範囲で食材を変更することがあります。予め御了承下さい。

日	曜日	こんだて	ぎゅう にゅう	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) タンパク質(g)
2	水	ビビンバ にらたまスープ ぶどう	○	ぶたにく みそ たまご こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう でんぷん	もやし こまつな にんじん たまねぎ にら ぶどう	514 22.9
3	木	ごはん とりにくのたまねぎソースがけ あげだいのサラダ やさいのみそしる	○	とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら さとう	りんご たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな	553 25.3
4	金	マーボーナスどん はるさめサラダ なし	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ ごま	たまねぎ なす にんじん えのきたけ しいたけ もやし きゅうり なし	573 21
7	月	はちみつレモントースト まめのトマトに ツナサラダ	○	ぶたにく きんときまめ ツナ ぎゅうにゅう	しよくパン バター はちみつ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	レモン たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり	579 20.6
8	火	ヒジキとキムチのチャーハン こうやどうふとポテトのあおのりあげ はるさめごまみそスープ	○	ぶたにく こうやどうふ あおのり みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん こめこ ごま はるさめ	にら たけのこ はくさいキムチ にんじん もやし こまつな ねぎ	578 23
ちょうようのせつくこんだて							
9	水	ごはん さけのきのこあんかけ きつかあえ とうふのみそしる	○	さけ かつおぶし とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	ねぎ えのきたけ しいたけ もやし こまつな にんじん きく たまねぎ	512 25.3
10	木	あきナスのミートペンネ あおだいずとひじきのサラダ はちみつタマゴケーキ	○	チーズ ぶたにく だいず ひじき あおだいず たまご ぎゅうにゅう	ペンネ あぶら さとう こむぎこ はちみつ	たまねぎ なす にんじん キャベツ コーン セロリ	649 28.6
11	金	イカピラフ さかなのカレーチーズパンコやき コーンのスープ	○	とりにく いか チーズ たら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ こむぎこ	トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな コーン	527 27.4
かごしまけんこんだて							
14	月	けいはん がね オレンジ	○	たまご とりにく のり とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さつまいも さとう	たくあんづけ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう にんじん オレンジ	621 22.2
15	火	チキンライス スパニッシュオムレツ キャベツとベーコンのスープ	○	とりにく たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ	621 26.1
16	水	くろコッペパン ポテトのミートソースがけ ABCパスタスープ	○	チーズ ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	くろコッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ABCパスタ	トマト たまねぎ なす にんじん こまつな	571 26.1
17	木	ホイコーローどん とうがんのスープ ひみつのみかんゼリー	○	ぶたにく みそ なまあげ とりにく かんでん ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ とうがん こまつな えのきたけ オレンジジュース	602 23.4
しよくいくのひこんだて							
18	金	ななつぼしのごはん にしんとじゃがいものあまからあげ ピーマンきんぴら にぼしだしのみそしる	○	にしん みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう こめこ でんぷん	にんじん こんにやく ピーマン ごぼう れんこん だいこん こまつな ねぎ	561 17.2
24	木	さんまごはん きりぼしだいこんのあえもの なめこのみそしる りんご	○	さんま とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら こめこ さとう	りんご もやし にんじん きゅうり きりぼしだいこん こまつな ねぎ なめこ	623 22.6
25	金	きつねうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ	○	あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ しいたけ もやし	520 28.1
28	月	ベーコンピラフ タラのマッシュポテトやき ミネストローネ	○	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ たら とりにく だいず ベーコン レンズまめ	こめ バター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	539 26.3
29	火	きんぴらチーズドック みそドレサラダ ポタージュ	○	チーズ ベーコン しろいんげんまめ みそ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ごま	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ コーン キャベツ れんこん きゅうり	521 20.1
30	水	ごはん きびなごのからあげ やさいのにんにくじょうゆあえ ごまみそにくじゃが	○	きびなご いとかんでん ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう	もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん こんにやく	631 23.4