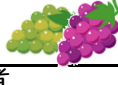


9月 献立表

2026年9月

杉並区立三谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	麦ごはん	○	ぶりの東煮 野菜の磯和え 冷や汁	ぶり,油揚げ,みそ	牛乳,のり,わかめ	米,麦,でんぷん,さとう	油,ごま	にんじん,ごま つな	しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,ながねぎ	614 kcal 26.6 g 24.3 g 2.5 g
3 木	冷やし中華(ごまだれ) 	○	甘辛芋もち プラム 	ハム,たまご 	牛乳	中華めん,さとう,じゃがいも,でんぷん	油,練りごま,ごま	にんじん	きゅうり,もやし,ながねぎ,しょうが,にんにく,プラム	601 kcal 23.7 g 22.3 g 2.6 g
4 金	オムチキライス	○	レンズ豆と野菜のスープ 梨 	ベーコン,とり肉,たまご,豚肉,レンズ豆	牛乳	米,麦,じゃがいも	バター,油	にんじん,さや いんげん,ごま つな	たまねぎ,にんにく,キャベツ,なし	558 kcal 24.8 g 19.1 g 2.0 g
7 月	麦ごはん	○	かぼちゃのコロッケ 野菜のごま和え 大根の味噌汁	豚肉,とうふ,みそ	牛乳,わかめ	米,麦,じゃがいも,小麦粉,パン粉,さとう	油,ごま 	かぼちゃ,にん じん,ごま つな	たまねぎ,キャベツ,もやし,だいこん,ながねぎ,えのきたけ	601 kcal 21.1 g 18.0 g 2.1 g
8 火	さんまごはん 	○	梅おかか和え かき玉汁	さんま,かつお節,とうふ,たまご	牛乳	米,麦,でんぷん,さとう	油,ごま	さやいんげん, にんじん,ごま つな	しょうが,キャベツ,きゅうり,梅干し,えのきたけ,ながねぎ	610 kcal 24.4 g 24.1 g 2.1 g
9 水	さつまいもご飯  ★重陽の節句	○	鶏のつくね揚げ 菊とかぶのすまし汁 冷凍みかん	とり肉,みそ,とうふ	牛乳 	米,麦,さつまいも,パン粉,でんぷん,さとう	油	にんじん,かぶ の葉	たまねぎ,ながねぎ,れんこん,干しいたけ,しめじ,かぶ,菊,冷凍みかん	614 kcal 25.4 g 19.9 g 2.4 g
10 木	ドライカレー	○	人参ドレッシングサラダ りんご 	豚肉,レンズ豆	牛乳 	米,麦,じゃがいも	油	にんじん	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム水煮,レーズン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご	564 kcal 20.5 g 15.3 g 1.6 g
11 金	麦ごはん	○	魚のごま味噌だれ 辛子醤油和え 根菜の味噌汁	沖ヒラス,みそ,豚肉,油揚げ	牛乳	米,麦,でんぷん,じゃがいも,さとう	油,白ごま	にんじん,ごま つな	しょうが,キャベツ,ごぼう,だいこん,しめじ,ながねぎ	580 kcal 26.0 g 17.7 g 2.1 g
14 月	麦ごはん	○	イカフライ 野菜の甘醤油かけ 玉ねぎとニラの味噌汁	いか,とうふ,みそ	牛乳	米,麦,小麦粉,パン粉,さとう,じゃがいも	油	ごま つな,にん じん,ニラ	キャベツ,もやし,たまねぎ,えのきたけ	613 kcal 26.8 g 20.8 g 2.5 g
15 火	パエリア 	○	トマトスープ ツナドレッシングサラダ	とり肉,いか,えび,あさり,豚肉,ツナ	牛乳 	米,押し麦,じゃがいも,マカロニ,さとう	バター,炒め油,オリーブ油,サラダ油	にんじん,ピーマン,トマト,ホールトマト(缶)	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	553 kcal 26.1 g 17.8 g 2.3 g
16 水	麦ごはん	○	ちくわの二色揚げ 野菜の昆布和え 塩肉じゃが	焼ちくわ 1/6(低),焼ちくわ 1/4(中),焼ちくわ 1/4(高),さげ	牛乳,青のり,塩昆布	米,麦,小麦粉,こんにゃく,じゃがいも,さとう	油	ごま つな,にん じん	キャベツ,たまねぎ 	580 kcal 24.2 g 15.6 g 2.5 g
17 木	マーボーナス丼  ★秋の味覚メニュー★	○	春雨スープ ぶどう食べ比べ 	豚肉,大豆,みそ,とうふ	牛乳	米,麦,さとう,でんぷん,はるさめ	油	にんじん,ニラ, ごま つな	なす,にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ,ながねぎ,ぶどう	560 kcal 20.6 g 17.2 g 2.2 g
18 金	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 野菜のゆかり和え 塩豚汁	さば,みそ,豚肉,とうふ	牛乳 	米,麦,さとう,じゃがいも		ゆかり,にん じん,ごま つな	しょうが,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,しめじ	573 kcal 26.5 g 19.4 g 2.5 g
24 木	きな粉とごまのおはぎ  ★お彼岸メニュー★	○	きびなごの磯揚げ 即席漬け 豚汁 	きな粉,豚肉,とうふ,みそ	牛乳,きびなご,青のり	米,もち米,麦,さとう,てんぷん,米粉,こんにゃく,じゃがいも	黒ごま,油	にんじん,ごま つな	しょうが,キャベツ,きゅうり,ごぼう,ながねぎ,だいこん	633 kcal 26.9 g 20.0 g 2.1 g
25 金	高野豆腐のそぼろ丼  ★お月見メニュー★	○	きぬかつぎ お月見団子汁 	とり肉,大豆,高野豆腐,とうふ	牛乳 	米,麦,さとう,白玉粉,里芋	油,黒ごま	にんじん,かぼ ちゃ,ごま つな	干しいたけ,たけのこ,ながねぎ,ごぼう,だいこん	615 kcal 27.3 g 16.9 g 2.3 g
28 月	ホットドッグ 	○	野菜スープ 青のりポテト	ソーセージ,ベーコン,豚肉	牛乳,青のり	パン,さとう,じゃがいも	油	にんじん,ごま つな	キャベツ,たまねぎ,しめじ,はくさい 	557 kcal 23.3 g 24.9 g 2.9 g
29 火	ひじきごはん	○	焼きししゃも 大根のツナサラダ 生揚げとキャベツの味噌汁	とり肉,油揚げ,ツナ,生揚げ,みそ	ひじき,牛乳,ししゃも	米,麦,こんにゃく,さとう,じゃがいも	油	にんじん,さや いんげん,ごま つな	干しいたけ,ごぼう,だいこん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ,キャベツ,ながねぎ	560 kcal 23.3 g 20.2 g 2.6 g
30 水	麦ごはん ★都民の日メニュー★	東京牛乳	豚肉の味噌焼き じゃこサラダ 明日葉うどん汁	豚肉,みそ,かまぼこ,とり肉	牛乳,ちりめんじゃこ 	米,麦,さとう,明日葉うどん,でんぷん	油,白ごま	にんじん,ごま つな,万能ね ぎ	にんにく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,だいこん,ながねぎ	566 kcal 25.9 g 17.9 g 2.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。
※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。
※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。
※太字の食材は東京産を予定しています。

夜は早めに寝る
朝起きたときに日光を浴びる
朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

9月平均

586 kcal
24.6 g
19.5 g
2.3 g

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!





9月給食たより

令和8年9月1日
杉並区立三谷小学校
校長 入倉 勝
栄養士 人見 美知

「生活リズム」乱れていませんか？



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がありますか？ 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。



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。食欲がわからない人もいますが、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

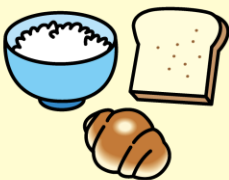
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★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。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。





9月の給食紹介



◆ 8日(火) さんまごはん ◆

さんまは9月から10月にかけて、最も脂がのって美味しい旬です。新鮮なさんまを見分けるポイントはいくつかあり、くちばしは新鮮であるほど黄色くとがっています。また、表面の色が鮮やかで背の青みや腹の白さが際立つもの、目の色がクリアで濁りのないものがより新鮮とされています。塩焼き、お刺身、煮つけなどいろいろな料理で美味しく食べられるさんまですが、給食ではカラッと揚げたさんまをタレと一緒にご飯に混ぜた混ぜご飯を作ります。骨を気にせず食べられるので、たくさん食べてくださいね!



さんまおいしいよ

◆ 9日(水) 重陽の節句 ◆



あまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。給食ではすまし汁に菊の花びらをうかべる予定です。



◆ 17(木) 秋の味覚メニュー 《マーボナス丼&ぶどうの食べ比べ》 ◆

ナスは夏から秋にかけて旬を迎え、9月までのナスは『夏ナス』、9月以降は『秋ナス』と呼ばれています。夏ナスは強い日差しを浴びて皮が暑くなり、実がしっかりと詰まっていますが、秋ナスは昼夜の寒暖差が大きく、日差しも柔らかくなるので、皮が薄くて柔らかく、しっとりと水分を含んでいるのが特徴です。この日はナスをたくさん使ったマーボナスを作ります!また、ぶどうも夏から秋にかけて旬を迎える果物です。今回は色の濃いぶどうと色の薄いぶどうを食べ比べます!値段が高いのでそれぞれ1粒ずつですが、季節の味を楽しんでもらえたら嬉しいです。

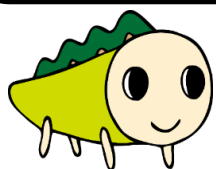


◆ 24日(木) きな粉とごまのおはぎ ◆

お彼岸に合わせて、給食では『きな粉』と『黒すりごま』の2種類を作ります。もち米とうるち米を合わせて炊いたものを粗くつぶし、きなこ黒すりごまをまぶして、三谷小特製の手作りおはぎを作ります!

◆ 30日(水) 都民の日メニュー ◆

10月1日は都民の日で学校はお休みです。都会の多い東京ですが、実はいろいろな食材を生産しています。この日の給食では、東京産の「東京牛乳」、豚肉の味噌焼きには東京唯一の味噌蔵で作られた味噌、汁物には伊豆諸島でとれた明日葉が練りこまれた『明日葉うどん』を使用する予定です。



給食室探検



7月16日、給食室の清掃や消毒を行う前に、1年生が給食室を探検しました!4人の調理員さんが給食室で使う調理機器の説明をしてくださり、大きなお釜にはった水を給食用の大きなひしゃくですくう体験などもしました。子どもたちは、機械や器具の大きさ、ひしゃくの重さなどに驚きながらも、興味津々で取り組む様子が見られました。ただ見学するだけでなく、疑似体験を通し、給食への理解を深めるとともに、調理員さんへの感謝の気持ちをもてたのではないかと思います。

