

9月給食だより

令和7年8月31日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 坪倉 一雄
 栄養士 外岡 美子

9月にはいっても、まだまだ暑い日が続きます。夏から続く暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れが残りがちな時期でもあります。早寝・早起きで生活のリズムを整え、朝、朝、夕の3食をしっかりと食べて、元気に2学期のスタートをきりましょう。

朝ごはんは目覚ましスイッチ！

寝ている時は、体温が下がっているのだから、朝起きてすぐは体がぼーっとしています。しかし、朝ごはんを食べると、体温があがり、体が目覚めます。体が目覚めると、朝から元気に体を動かすことができます。また、朝ごはんを食べると頭(脳)に栄養が届き、頭の働きをよくしてくれます。忙しい朝の時間、まずは、なんでもよいのでとにかく食べることを。勉強、運動、体と心の安定、思っている以上に、朝ごはんの効果と恩恵は大きいのです。



給食のおかわりのこと

人気のメニューは、おかわり希望者が殺到します。すべて食べた人におかわりの優先権がある。食べきれぬ確信のある人は、おかわりOK時間になったらおかわりをもっていてもよい。じゃんけんで勝ったらおかわりができる。おかわりをしたい人の人数皆で分け合う。時と場合とクラスによって、おかわりの様子は様々です。「はじめておかわりしたよ！」1年生は1学期後半になって、おかわりする子が増えてきました。学年があがると(写真は4年生です。)じゃんけんと話合いで、自分たちで、皆が納得のおかわりもできるようになります♪



日本の食生活の知恵を知ろう

今月は「重陽の節句」「敬老の日」「お彼岸」があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。日本食は、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に使用して、ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そう、豆などをよく食べるのが特徴です。とくに「まごわやさしい」は日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものですが、給食でもこれらの食材を積極的に取り入れています。意識して、しっかりと食べられるとよいですね。

<p>ま</p> <p>豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によりあぶらも含まれます。</p>	<p>わ</p> <p>わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。</p>	<p>や</p> <p>野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。</p>	<p>さ</p> <p>魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い</p> <p>いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>
---	--	---	---	---	--	--

<給食の食材の主な産地(9月予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	ねぎ	青森、茨城	ピーマン	茨城	れんこん	茨城	鶏肉	宮崎、鳥取、青森
たまねぎ	北海道	もやし	栃木	きゅうり	青森、群馬、練馬	こまつな	東京	豚肉	茨城、群馬、埼玉
にんにく	青森	セロリ	長野	しょうが	茨城、高知	なし	栃木、千葉、茨城	鶏卵	茨城、群馬、埼玉
じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	さといも	宮崎、埼玉	りんご	長野、山形	鮭	北海道
キャベツ	群馬、練馬	さつまいも	千葉、茨城	しめじ	長野	ぶどう	山梨	鯖	千葉
ごぼう	青森、群馬	かぼちゃ	茨城、北海道	えのき	長野	米	青森	秋刀魚	北海道

※くだものは、収穫状況によっては変更する場合がありますのでご了承ください。

9 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) *中学生年	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 火	カレーライス 牛乳 キャベツと人参のサラダ くだもの(梨) ☆旬の食材「梨」	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン なし	611 12.2	8日(月) ~世界の味めぐり~ 「ベルギー」 「フリカデル」は、ミートボールをトマトソースで食べるベルギー料理です。「フリッツ」とは、フライドポテトのことです。 
3 水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 干しいたけ しめじ にんじん たらねぎ グリンピース もやし きゅうり	603 16.4	
4 木	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ ジャがいものそぼろ煮 五色あえ	牛乳 大豆 みそ 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 白ごま	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ グリンピース 小松菜 もやし コーン キャベツ	595 14.3	
5 金	ジャージャー麺 牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 サイダー	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ しめじ たけのこ たまねぎ みかん缶 りんご缶 桃缶	598 15.7	
8 月	コッペパン 牛乳 フリカデル(肉団子のトマト煮込み) フリッツ ココアゼリー ☆世界の味めぐり「ベルギー」	牛乳 豚ひき肉 アガー 豆乳 生クリーム	コッペパン 片栗粉 米油 砂糖 小麦粉 ジャが芋	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶 パセリ	568 15.1	
9 火	じゃことごまのごはん 牛乳 菊花蒸し 大豆入り筑前煮 ☆重陽の節句献立	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆 とり肉 さつま揚げ	米 麦 白ごま パン粉 ジャが芋 片栗粉 ごま油 もち米 米油 こんにゃく 砂糖	ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜 ごぼう れんこん にんじん たまねぎ	669 16.2	
10 水	きのこのピラフ 牛乳 魚のカレーパン粉焼き リボンマカロニのトマトスープ	ベーコン 牛乳 たら とり肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルー ム しめじ パセリ セロリト トマトピューレ 大根 トマト缶	554 18.6	
11 木	とうもろこしご飯 牛乳 ざんぎ 芋団子汁 ☆日本の郷土料理「北海道」	牛乳 とり肉	米 麦 豆乳バター 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャが芋	コーン にんにく 生姜 にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	594 14.8	
12 金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き おろしボンずサラダ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく ジャが芋	にんじん きゅうり もやし 大根 レモン ごぼう ねぎ	575 18.2	
16 火	オレンジトースト 牛乳 ボークビーンズ ガーリックサラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	食パン 砂糖 バター 米油 ジャが芋	オレンジジュース たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく	558 16.1	
17 水	さつまいもごはん 牛乳 さばのみそ煮 きなこ豆 かきたま汁	牛乳 さば 水 みそ 大豆 きな粉 豆腐 卵	米 さつまいも 白ごま 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	574 18.7	
18 木	スパイシーピラフ 牛乳 チーズオムレツ ABCスープ	ウインナー 牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 とり肉	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん しめじ キャベツ 小松菜	565 16.8	
19 金	わかめごはん 牛乳 魚のきのこあんかけ かぼちゃと生揚げのみそ汁 くだもの(ぶどう) ☆旬の食材「ぶどう」	炊き込みわかめの素 牛乳 ホキ とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいた け 大根 かぼちゃ ねぎ ぶどう	565 18.3	
22 月	萩ごはん 牛乳 まさごやき けんちん汁 くだもの(梨) ☆お彼岸献立	小豆 大豆 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 水 とり肉	米 もち米 ジャが芋 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん れんこん ねぎ 干しいたけ えのきたけ ごぼう 大根 なし	576 18.2	
24 水	バターライス 牛乳 チキンアドボ ニラガ くだもの(冷凍パイ) ☆世界の味めぐり「フィリピン」	牛乳 鶏もも 豚肉	米 麦 バター 米油 砂糖 片栗粉 ジャが芋	パセリ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 冷凍パイ	612 16.3	
25 木	親子丼 牛乳 おいもと大豆の揚げ煮	とり肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも ジャが芋 白ごま	たまねぎ 小松菜	612 14.9	
26 金	ガーリックライス 牛乳 魚のコーンフレーク焼き トマトと卵のスープ	ベーコン 牛乳 さわら とり肉 卵	米 麦 米油 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレーク パン粉 ジャが芋	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマト コーン 小松菜	628 16.2	
29 月	さんまのひつまぶしご飯 牛乳 ごま醤油のおひたし たまねぎのみそ汁 ☆旬の食材「さんま」	さんま 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 ジャが芋	生姜 小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	581 15.4	
30 火	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 さつまいものフレンチサラダ ぶどうゼリー	ベーコン チーズ 鮭 牛乳 アガー	スパゲティ 米油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 さつまいも	にんにく たまねぎ しめじ 小松菜 にんじん きゅうり コーン ぶどうジュース	575 15.6	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(19回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
9月分平均(中学年)	590	23.9g(16.2%)	20.2g(30.8%)	317	89	2.1	251	0.34	0.51	22	7.2	2.3				