



9月給食だより



令和8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 齊藤 尚美

いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

9月は食生活改善普及運動月間です！



9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身共に健康に生活するためには、一人一人が「望ましい食生活について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。」

スマート・ライフ・プロジェクト

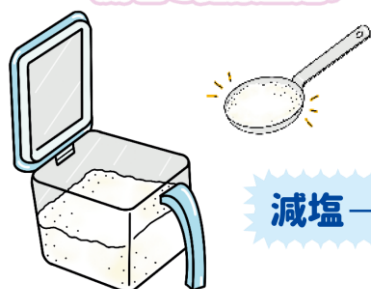
食事をおいしく＊バランスよく！



『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、特に次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう。

♪おいしく減塩! 1日マイナス2g

～減塩で健康生活!～



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩-2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)

♪毎日プラス1皿の野菜!

～野菜で健康生活!～



★毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

～牛乳・乳製品で健康生活!～



★**カルシウム**は、日本人の全世代において**不足しがちな栄養素**です。一生、丈夫な**骨**で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、**牛乳や乳製品**(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。

<9月の食材の主な産地(予定)>							
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき しめじ	長野県 新潟県	こまつな	東京都 埼玉県 千葉県	米	宮城県産「萌えみのり」
しょうが	茨城県 高知県	ピーマン	茨城県 青森県	キャベツ	群馬県 長野県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	大根	青森県 北海道	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	北海道	さやいんげん	福島県 群馬県 青森県	ごぼう	青森県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道 青森県	かぼちゃ	茨城県 北海道	白菜	長野県 群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県	さつまいも	茨城県	ねぎ	青森県 新潟県	トマト	青森県
きゅうり	千葉県 群馬県 福島県 青森県 秋田県 埼玉県	さといも	千葉県	りんご	青森県 長野県	巨峰	山梨県
チンゲン菜	静岡県	にら	栃木県 茨城県	梨	茨城県	マスカット	山梨県





9 月献立表

令和8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 たんぱく質 (%) ※中学年度	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	水	カレーライス 牛乳 キャベツと小松菜のごまドレサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油 ねりこま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ 小松菜 コーン みかん	642	★旬のくだもの 秋は、おいしいくだものの宝庫です。今月は、「桃」「梨」「ぶどう」「洋ナシ」など、いろいろなくだものを味わいましょう。 
3	木	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	
4	金	練馬スパゲティ 牛乳 さつまいものフレンチサラダ 桃のケーキ ★旬の食材「桃」	まぐろ のり 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま芋 米油 小麦粉	大根 にんじん きゅうり コーン たまねぎ 桃缶	666	
7	月	ココア揚げパン 牛乳 豆入りコーンスープ 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム	ミルクパン 砂糖 米油 ジャが芋 小麦粉 豆乳バター バター	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	607	
8	火	ゆかりごはん 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(梨) ★旬の食材「梨」	牛乳 ホキ とり肉 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 米油	にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ 大根 かぼちゃ 小松菜 ねぎ なし	562	9日(水) 重陽の節句献立 ・菊花蒸し もち米にターメリックで黄色い色をつけ、肉団子のまわりに菊の花のようにまぶして蒸します。 
9	水	さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し 呉汁 ★「重陽の節句」献立	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 さつま芋 ごま パン粉 じゃが芋 片栗粉 ごま油 もち米	ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜 大根 にんじん 小松菜	577	
10	木	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 厚揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	569	
11	金	親子丼 牛乳 和風じゃこサラダ くだもの(ぶどう食べくらべ) ★旬の食材「ぶどう」	とり肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま 米油	たまねぎ 小松菜 にんじん きゅうり ぶどう	569	
14	月	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ ひよこ豆のサラダ オレンジゼリー ★世界の味めぐり「スペイン」	とり肉 あさり ほたて 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 ひよこ豆 アガー	米 麦 オリーブ油 ジャが芋 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ マン 赤ピーマン パセリ キャベツ きゅうり コーン トマト オレンジジュース	638	11日(金) ・ぶどう食べくらべ 旬のぶどう2種類を食べくらべます。どちらのぶどうが好きか、みんなで投票します。 
15	火	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き おろしポンずサラダ 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん きゅうり もやし 大根 レモン ごぼう えのきたけ 小松菜 ねぎ	588	
16	水	あんかけ焼きそば 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ ホワイトボンチ	豚肉 牛乳 大豆 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 カルピス	にんにく 生姜 にんじん だけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 桃缶	587	
17	木	秋鮭とコーンのピラフ 牛乳 かぼちゃのポターージュ いももち	鮭 牛乳 ベーコン いんげん豆 豆乳 生クリーム 青のり	米 麦 米油 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー) 米粉 ジャが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ かぼちゃ セロリー	592	
18	金	セルフのりまきキンパ 牛乳 甘ロヤンニョムチキン ワカメスープ ★世界の味めぐり「韓国」	豚肉 卵 のり 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 白ごま ごま油 米粉 片栗粉 砂糖 はちみつ でん粉 ごま	たまねぎ にんじん たら にんにく 生姜 だけのこ ねぎ	625	25日(金) ・手作りお月見団子 かぼちゃを使って黄色い色のお月様をイメージした白玉団子を作ります。 
24	木	魯肉飯(ルーローハン) 牛乳 五目野菜スープ 杏仁豆腐 ★世界の味めぐり「台湾」	豚肉 牛乳 寒天 コンデンスミルク 豆乳	米 麦 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん 小松菜 もやし チンゲンサイ みかん缶	658	
25	金	萩ごはん 牛乳 かつおの甘辛揚げ けんちん汁 手作りお月見団子 ★お月見献立	小豆 大豆 牛乳 かつお 青のり とり肉 豆腐	米 もち米 片栗粉 米粉 砂糖 米油 こんにゃく さつま芋 白玉粉 上新粉	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ かぼちゃ	620	
28	月	ガーリックライス 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 チーズ とり肉 レンズ豆	米 麦 バター 米油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 マカロニ	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 小松菜 トマト缶	578	
29	火	照り焼きチキンピザ 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	とり肉 のり チーズ 牛乳 豚肉 大豆	ナン 米油 マヨネーズ(エッグフリー) でん粉 ジャが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ きゅうり	586	30日(木) ～日本の郷土料理～ 「山形県」 ・いも煮 山形県など東北地方で「芋煮会(いもにかい)」と呼ばれる季節の行事があり、そこで食べられている郷土料理です。ほかにも山形県で有名な「ます」、「洋ナシ」を使った給食を作ります。 
30	水	麦ごはん 牛乳 ますのみそ焼き いも煮 洋ナシのゼリー ★日本の郷土料理「山形県」	牛乳 ます みそ 牛肉 豚肉 厚揚げ 油揚げ アガー	米 麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜 洋なし	627	

※ 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。(18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)	605	24.7g(16.3%)	21.0g(31.2%)	339	90	2.3	267	0.35	0.51	25	5.8	2.5