

令和7年

9月献立表

石神井西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火	チキンカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ざらめ ジャが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 にんじん ピクルス トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	576	13.4	25.2	2.1
3	水	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	570	15.4	43.7	2.3
4	木	豆わかご飯 牛乳 鮭の焼きづけ もやしと小松菜の生姜炒め じゃが芋のみそ汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鮭 豚肉 わかめ 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 ジャが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	574	21.3	27.1	2.9
5	金	マーボー豆腐丼 牛乳 ビーフンの中華炒め	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ もやし ピーマン	602	17.4	33.3	2.4
8	月	エスニックチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 卵 アガー	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん チンゲンサイ オレンジジュース	581	14.4	24.0	2.6
9	火	菊花寿司 牛乳 菊花しゅうまい 野菜のすまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん 干しいたけ かんぴょう 菊 さやいんげん たまねぎ 生姜 コーン 大根 えのきたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	583	17.6	33.5	2.8
10	水	スパゲティ・ミートソース 牛乳 チーズ入りサラダ プチトマト	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ミニトマト	592	18.2	34.8	2.4
11	木	カラフルピラフ 牛乳 キャベツのキッシュふう ポテトスープ	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ とり肉	米 大麦 米ぬか油 バター ジャが芋	たまねぎ にんじん 赤ピーマン コーン グリーンピース キャベツ 小松菜	590	14.7	34.6	2.3
12	金	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 米ぬか油 片栗粉 ごんにゃく ジャが芋	たまねぎ しめじ 生姜 大根 ごぼう にんじん ねぎ	590	20.3	29.0	2.4
16	火	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 白菜 チンゲンサイ	570	17.0	24.5	2.7
17	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ 果物(ぶどう)	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー	食パン 米ぬか油 ジャが芋	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ パセリ粉 生姜 ぶどう	582	17.0	42.4	3.3
18	木	ゆかりご飯 牛乳 つくね焼き 豚汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごんにゃく ジャが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 ごぼう 大根 にんじん	601	19.4	29.2	2.7
19	金	焼肉ガーリックライス 牛乳 ABCスープ	豚肉 牛乳 ベーコン とり肉	米 大麦 米ぬか油 バター 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう パセリ キャベツ パセリ粉	583	16.5	30.3	2.2
22	月	萩ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら さつま汁	小豆 牛乳 さば みそ 竹輪 とり肉 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま油 さつま芋	枝豆 ねぎ ごぼう にんじん れんこん 大根 しめじ	625	18.9	30.4	3.2
24	水	塩野菜ラーメン 牛乳 煮たまご カレー根菜フライ	豚肉 なたと 牛乳 うずら卵	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ ごぼう れんこん	580	17.3	34.6	2.6
25	木	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし	606	17.8	34.5	2.6
26	金	ハヤシライス 牛乳 ツナドレサラダ 豆乳プリン	豚肉 生クリーム 牛乳 まぐろ缶 豆乳 アガー	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 黒蜜	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり	677	13.9	32.7	2.7
29	月	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜ときのこのみそ汁	牛乳 いわし みそ	米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ごま	にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ しめじ 小松菜	577	16.6	26.8	2.6
30	火	チキンライス 牛乳 クラムチャウダー フルーツサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり クリーム	米 バター 米ぬか油 砂糖 米油 ジャが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶	634	13.7	37.1	3.4

※ 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。

※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	594	16.9	32.0	2.6	322	86	2.4	208	0.31	0.41	13	5.8

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年度



9月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文



を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

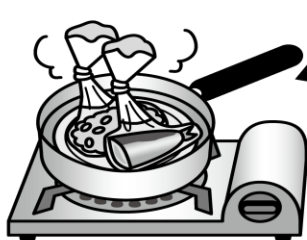


水は必需品！

水

ひとり1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

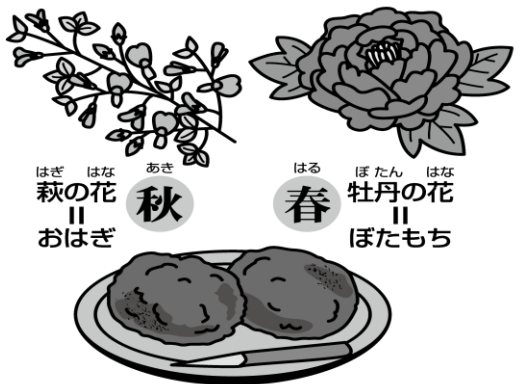
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



給食食材の主な産地（7月）

人参	千葉県	玉葱	練馬区	かぼちゃ	茨城県	マスカット	山梨県
キャベツ	群馬県	じゃが芋	長崎県	ねぎ	千葉県	巨峰	山梨県
大根	北海道	冬瓜	沖縄県	しめじ	長野県	小玉すいか	静岡県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	とうもろこし	練馬区

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れます



- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう



- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

