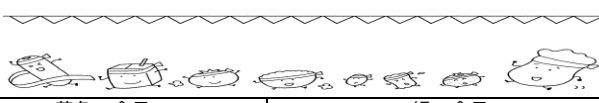


令和7年 9月のこんだて



大泉小学校

実施日		牛乳	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	17歳 [※] (kcal)	たんぱく質 (%)
2	火		*冷やしラーメン ^{ひやまがなきようどりようり} (山形郷土料理) *うずら煮卵 ^{にたまご} *ピーチみるくゼリー	やきふた ★ぎゅうにゅう ★うすらたまご アガー	★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ★ももかん レモン	599	19.0
3	水		*ポークカレーライス *和風サラダ ^{わふう} *すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら ★こむぎこ ざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー きゅうり れんこん だいこん ★すいか	645	12.0
4	木		*七分づきごはん ^{しちぶ} *畑のお肉油淋鶏ソース ^{はたけ にくゆーりんちー} *五目すいとん ^{ごもく}	★ぎゅうにゅう だいす とりにく あぶらあげ	こめ こめこ あぶら ごまあぶら さとう はちみつ でんぶん しらたまこ ★こむぎこ こめぬかあぶら	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん まいだけ はくさい こまつな	611	16.4
5	金		*ゴマご飯 ^{ごま} *枝豆チーズつくね焼き ^{えだまめ} *とうがん汁 ^{じる}	★ぎゅうにゅう とりにく だいす ★チーズ あぶらあげ かまぼこ	こめ くるごま こめこパンこ こめこ さとう かたくりこ	えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん まいだけ こまつな とうがん	649	19.8
8	月		*チャプチェ ^{どん} *カリカリ湯揚げのサラダ ^{あぶらあげ} *冷凍パン ^{れいどう}	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ もちむぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー こまつな キャベツ ★れいとうパン	607	15.0
9	火		*七分づきごはん ^{しちぶ} *ピリピリしらたき *菊花しゅうまい ^{きくか} *菊花汁 ^{きくかじる}	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ	こめ ごまあぶら しらたき さとう ★しゅうまいのかわ かたくりこ こめぬかあぶら	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん まいだけ こまつな	596	18.9
10	水		*チリコンカンドッグ *イタリアンスープ ^{あお} *青のりポテト	ベーコン ぶたひきにく ★いんげんまめ ★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ ★たまご あおのり	★むえんパン こめぬかあぶら こめこ ★パンこ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ コーン チンゲンサイ	672	15.4
11	木		*ルーローハン ^{らいわんりようり} (台湾料理) *冬瓜のカレースープ ^{とうがん} *ぶどう食べ比べ ^{たべくら}	ぶたにく だいすたまーと ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ セロリー とうがん ぶどう	681	18.7
12	金		*キムチチャーハン ^{きんち} *トックスープ *ツナとチーズの包み焼き ^{つつ}	やきふた ★たまご ★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐろ ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ★ぎょうざのかわ こめあぶら トック	にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	670	13.3

世界陸上応援メニュー 9/13～9/21に東京・国立競技場で開催される世界陸上を応援します！！

16	火		*わかめご飯 ^{わかん} *さばの塩焼き ^{しおや} *ほうれん草のごま和え ^{ほうれんそう} *なめこ汁 ^{なめこ} *みたらしだんご	だきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめみそ	こめ さとう しろすりごま しらたまこ でんぶん	はくさい にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	645	17.6
17	水		*ケイジャンライス *ジャークチキン *レンズ豆 ^{まめ} のスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	こめ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ コーン しょうが にんじん キャベツ パセリ	619	18.2
18	木		*あしたばリングパン *ジョア *リハローニ・ラティコ *サーモンチャウダー	★ジョア ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ベーコン さけ	★あしたばパン こめあぶら さとう こめこ こめぬかあぶら ★マカロニ じゃがいも ★バター ★こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ マッシュルーム	686	14.0
19	金		*七分づきご飯 ^{しちぶ} *四川豆腐 ^{しせんどうふ} *五目春雨 ^{ごもくはるさめ} *杏仁風ゼリー ^{あんにんふう}	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アガー ★なまクリーム	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり コーン みかんかん	636	15.5
22	月		*竜庵の鶏飯 ^{りゅうあん} (鹿児島料理) *舟きゅうり *さつま芋もち ^{いも}	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも しらたまこ かたくりこ あまなっとう ★バター	ほししいたけ ★つぼけ あさつき きゅうり	591	13.5
24	水		*なすとツナのトマトスパゲティ *コールスロー *梨 ^{なし}	まぐろ みそ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ ★トマト なす キャベツ コーン なし	592	15.6
25	木		*萩ごはん ^{はぎ} *赤魚の照り焼き ^{あかうお} *豚汁 ^{とんじる}	★ぎゅうにゅう ★あかうお ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ もちこめ くるまい さつまいも さとう でんぶん こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	えだまめ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	603	18.4
26	金		*こぎつねごはん *中華卵焼き ^{ちゅうかたまごや} *沢煮焼 ^{さわにわん}	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご とうふ かまぼこ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ★さやいんげん だいこん こまつな	590	19.4
29	月		*七分づきごはん ^{しちぶ} *さんまの蒲焼き ^{かばや} *けんちん汁 ^{けんちん}	★ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	627	15.4
30	火		*ハンガリアンライス *マスタードサラダ ^{なす} *梨	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター ★こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ピーマン キャベツ もやし コーン なし	656	12.2

※ 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	630	16.2	33.0	2.4	337	98	2.3	195	0.34	0.43	12	5.8
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

※ 今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

朝、太陽の光を浴びる

前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。後に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を自覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日の夜のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。