



9月給食だより



令和8年9月1日
調布市立第一小学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



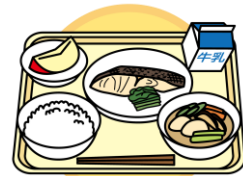
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



干しえび



小松菜



ひじき

ごま

切り干し大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に、おいしい魚や、干しいたけなど、天日干したきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！



9月のこんだてひょう



令和8年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー
2	水	メキシカンライス ハニーサラダ アセロラゼリー	○	こめ あぶら じゃがいも はちみつ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナソーセージ ゼラチン	たまねぎ パプリカ マッシュルーム ピーマン キャベツ もやし にんじん アセロラジュース	531kcal 15.5g
3	木	とうもろこしごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 大根のスープ	○	こめ マーガリン とうもろこし あぶら パンこ じゃがいも さとう マカロニ エッグケア Mayo	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ とりにく ロースハム	パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ みずな	635kcal 26.2g
4	金	ひ 冷やし中華 五色揚げ煮	○	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく だいす	にんじん もやし きゅうり いんげん	596kcal 28.8g
7	月	ポロポロジュシー チキアギー (沖縄風揚げかまぼこ) 海藻サラダ	○	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たら いか かいそうミックス	にんじん たけのこ こねぎ ごぼう もやし キャベツ きゅうり	522kcal 21.3g
8	火	家常豆腐丼 豆乳タンタンスープ 梨	○	アルファまい あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ もやし こねぎ なし	600kcal 24.5g
9	水	梅若ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 大根と水菜のちりめんあえ 菊の花のすまし汁	○	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく だいす みそ かまぼこ ちりめんじゃこ	カリカリうめ たまねぎ だいこん にんじん みずな こまつな えのきたけ きくのはな	559kcal 25.0g
10	木	マーガリンパン 鮭のポテマヨチーズ焼き グリーンサラダ わかめとコーンのスープ	○	マーガリンパン じゃがいも エッグケア Mayo さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ ビザチーズ わかめ	にんじん いんげん えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ ホールコーン	512kcal 28.2g
11	金	トマトソースパンネ ベーコンとほうれんそうのスープ はちみつレモンケーキ	○	パンネ オリーブオイル ホットケーキミックス はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ レモン レモンピール	513kcal 19.9g
14	月	中華おこわ いかのねぎ塩焼き ささみと春雨のサラダ 冷凍みかん	○	こめ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう やきぶた いか とりにく	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり れいとうみかん	512kcal 26.9g
15	火	チキンカレー コールスローサラダ サイダーボンチ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン みかん もも	637kcal 17.3g
16	水	ごはん さわらのごまみそ煮 油揚げのカリカリ和え 冬瓜のみそ汁	○	こめ さとう こま	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ おかか	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん とうがん えのきたけ	591kcal 26.3g
17	木	鶏ごぼうピラフ なすのミートグラタン ビーンズサラダ	○	こめ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく だいす ビザチーズ ひよこまめ	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ にんにく なす キャベツ もやし きゅうり えだまめ	643kcal 23.7g
18	金	さんまごはん 野菜の海苔あえ きのことさつまいもの田舎汁	○	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく みそ あぶらあげ	いんげん こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ぶなしめじ えのきたけ	590kcal 22.7g
24	木	塩野菜ラーメン ししゃものカレー揚げ 青のりポテト	○	ちゅうかめん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおのり	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン きくらげ	524kcal 25.8g
25	金	里芋ごはん さばの文化干し 根菜のきんぴら 月見団子	○	こめ さといも あぶら さとう しらたま でんぶん	ぎゅうにゅう さば	ごぼう れんこん にんじん だいこん いんげん こんにゃく	611kcal 24.2g
28	月	みそすき煮丼 わかめとあられ麩のすまし汁 ほうじ茶まんじゅう	○	こめ むぎ あぶら さとう あられふ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ こしあん	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん えのきたけ みずな しらたき	601kcal 22.3g
29	火	セルフハーブチキンサンド ポテトのアリオリソース フレッシュトマトのミネストローネ	○	マーガリンパン オリーブオイル パンこ マカロニ じゃがいも さとう エッグケア Mayo	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうクリーム ベーコン ひよこまめ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん スクキー トマト いんげん トマト	617kcal 23.7g
30	水	ごはん 手作りふりかけ ぶたキムチ肉じゃが 白菜と油揚げのみそ汁	○	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ おかか のり ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キムチ こまつな はくさい ねぎ こまつな こんにゃく	560kcal 22.3g