



9月のこんだてひょう

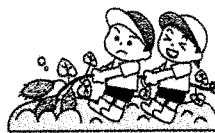


令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				働く力になる	血やにくになる	体の調子を整える	
2	火	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	530kcal 15.5g
3	水	とうもろこしごはん フィッシュバーグ マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	○	こめ マーガリン パンこ さとう マカロニ あぶら エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう たら えび とうふ とうりにく ロースハム ベーコン	とうもろこし パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい	589kcal 25.5g
4	木	家常豆腐丼 豆乳タンタンスープ 梨	○	こめ 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	605kcal 24.9g
5	金	豚しゃぶサラダうどん 五色揚げ煮	○	うどん さとう あぶら でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まんだい とりにく だいず	キャベツ にんじん もやし きゅうり いんげん	581kcal 31.9g
8	月	チキンカレー コールスローサラダ サイダーポンチ	○	こめ あぶら じゃがいも ごむぎこ 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	652kcal 17.3g
9	火	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 ごむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とうふ ぶたにく 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	561kcal 25.1g
10	水	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 エッグケアマヨ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ ピザチーズ わかめ	にんじん いんげん えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	518kcal 28.5g
11	木	中華風炊き込みごはん いかのねぎ塩焼き 春雨サラダ 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 ロースハム	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	510kcal 25.8g
12	金	ジャージャーめん トマトときゅうりのサラダ 揚げいもち	○	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ トマト きゅうり	572kcal 20.0g
16	火	鶏ごぼろピラフ なすのミートグラタン みそドレサラダ	○	こめ あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ピザチーズ みそ	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 ホールコーン えだまめ	636kcal 23.4g
17	水	高菜めし タイピーエン いきなり団子	○	こめ あぶら はるさめ さつまいも しらだまこ ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ つぶあん	たかな ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ チンゲンさい	613kcal 20.5g
18	木	和風おろしツナスパゲティー 野菜のマヨしょうゆあえ 黒糖きなこドーナッツ	○	スバゲティ オリーブオイル さとう エッグケアマヨ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ツナ のり とうにゅう きなこ	パセリ たまねぎ しも だいこん キャベツ こまつな にんじん もやし	502kcal 20.6g
19	金	さんまごはん ほうれんそうのかりかりサラダ きのこ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 わかめ ちりめんじゃこ とりにく みそ あぶらあげ	いんげん キャベツ ほうれんそう たくあん だいこん にんじん しめじ えのきたけ こまつな	603kcal 25.4g
22	月	ねぎ塩ぶた丼 三色おひたし じゃがいものみそ汁	○	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おかか わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ あさつき こまつな もやし にんじん	566kcal 22.6g
24	水	トマトソースペンネ ツナコーンサラダ かぼちゃの包み揚げ	○	ペンネ オリーブオイル さとう ぎょうざのかわ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とうにゅうクリーム	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 もやし えだまめ キャベツ ホールコーン かぼちゃ	530kcal 21.0g
25	木	ごはん さわらのごまみそ煮 こんにゃくと野菜の梅サラダ 冬瓜のみそ汁	○	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう さば みそ のり	しょうが ねぎ キャベツ はくさい きゅうり うめ にんじん とうがん こまつな えのきたけ サラダこんにゃく	554kcal 23.8g
26	金	ボロボロジュシー 海藻サラダ チキアギー (沖縄風揚げかまぼこ)	○	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ひじき たら 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
29	月	ごはん 豆みそ 豚ばらと根菜の煮物 野菜の磯香あえ	○	こめ あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ ぶたにく のり	しょうが にんじん こねぎ にんにく だいこん いんげん こまつな キャベツ もやし こんにゃく	523kcal 17.8g
30	火	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



9月給食だより



令和7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！

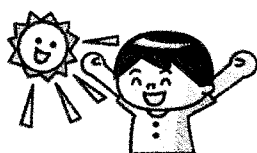
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生■リ■ム■整■る■め■

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜にはたくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……………

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりもビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！ ……………

春 アスパラガス たけのこ なのはな そらめ グリーンピース にら	夏 なす トマト ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ	秋 にんじん ごぼう さつまいも さといも きのこ	冬 ほうれんそう だいこん ブロッコリー れんこん ねぎ はくさい
--	---	--	--