



9月 給食たより



令和8年9月1日
調布市立北ノ台小学校
校長 門田 英朗

今年は、地震や豪雨など、災害が多い夏休みとなりました。備蓄品の必要性や、いざという時の避難体制など、家庭でも見直されたことと思います。

9月1日は防災の日です。103年前関東大震災が発生しました。地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

『生活リズム』乱れていませんか？



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月の献立から

9月4日 郷土料理 栃木県 (五目飯、ゆばのすまし汁、いもフライ)

6年生が6日から日光移動教室に行きます。事前に、栃木県を身近に感じてもらおうと、企画しました。五目飯は、名産のかんぴょうが入った彩り豊かなハレの日に食べる混ぜご飯です。汁に入っているゆばは、日光では「湯葉」ではなく、「湯波」と書くそうです。いもフライは、栃木県佐野市のソウルフードです。蒸した芋に衣をつけて油で揚げます。

9月9日 重陽の節句 (お赤飯、菊花汁、菊花みかん)

別名、菊の節句とも言われています。長寿や無病息災を祈る行事です。



9月17日 お彼岸 (一口おはぎ)

秋のお彼岸が近づいてきました。「おはぎ」は秋に咲く萩の花をイメージしています。春のお彼岸では、牡丹の花をイメージした「ぼたもち」を食べます。実はこの2つは、名前が異なるだけで同じ材料・作り方です。

9月25日 十五夜 (お月見団子)

今年は、9月15日が十五夜(別名、中秋の名月)です。みたらし味のお月見団子を作ります。





9月 献立表



2026年 9月

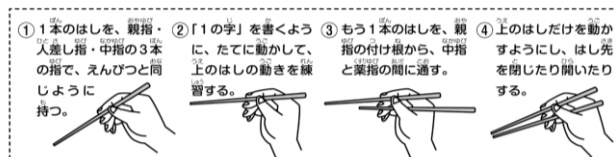
北ノ台小学校

日	献立説明	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	給食開始	スタミナ焼肉丼 さつま汁 冷凍みかん	○	牛乳、 豚モモ肉 小間、みそ(赤)、みそ(白)	米、油、砂糖、ごま油、 さつまいも	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン、 ニラ、もやし、 ごぼう、大根、長ねぎ、 冷凍みかん	585 kcal 23.5 g 17.0 g 2.0 g
3木	初登場 東京コマツナ	東京コマツナパン チキンのハーブ焼き ラタトゥー パンプキンシチュー	○	牛乳、 鶏モモ、 ベーコン、 鶏小間、調理用牛乳、生クリーム	東京コマツナパン、 オリーブ油、 油、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、パセリ、 なす、ズッキーニ(木島平)、パプリカ(赤)、 パプリカ(黄)、玉ねぎ、クラッシュトマト、 かぼちゃ、人参、かぼちゃペースト	589 kcal 24.5 g 31.1 g 2.3 g
4金	郷土料理 栃木県	五目飯(栃木県郷土料理) ゆばのすまし汁 いもフライ(栃木県郷土料理)	○	牛乳、 鶏小間、きざみのり、 生わかめ、絹豆腐、 湯葉(干し)、蒸しかまぼこ	米、砂糖、 じゃがいも、小麦粉、乾パン、油	ごぼう、人参、干し椎茸、かんぴょう、絹さや、 大根、長ねぎ	551 kcal 19.4 g 15.2 g 2.3 g
7月		鮭レタスチャーハン じゃがいものサラダ ワンタンスープ	○	牛乳、鮭フィレ、 ポークハム、 豚ひき肉	米、ごま油、油、白いりごま、 じゃがいも、砂糖、 片栗粉、ワンタンの皮	長ねぎ、人参、レタス、 きゅうり、キャベツ、 生姜汁、ほうれん草、もやし	555 kcal 23.1 g 19.1 g 2.8 g
8火	手作り パン	手作りフォカッチャ 枝豆サラダ ミネストローネ	○	牛乳、 豚肉	強力粉、小麦粉、米粉、 オリーブ油、油、砂糖、 じゃがいも、シェルマカロニ	キャベツ、コーン、むき枝豆、きゅうり、玉ねぎ、 セロリー、人参、クラッシュトマト、パセリ	559 kcal 22.8 g 20.9 g 2.7 g
9水	9/9 重陽の節句	お赤飯 手作りがんもどき 菊花汁 菊花みかん	○	牛乳、 小豆(乾)、 押し豆腐、鶏挽肉、細切り昆布、ひじき、 蒸しかまぼこ、鶏小間	米、もち米、砂糖、黒いりごま、 片栗粉、油	人参、玉ねぎ、 三つ葉、菊花、大根、えのき(木島平)、 みかん	579 kcal 22.0 g 19.5 g 2.1 g
10木		きのこほうれん草の 和風スパゲティ 豆のスープ ガトーショコラ	○	牛乳、鶏小間、ベーコン、きざみのり、 ウインナー、ひよこ豆、レンズまめ、 調理用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油、マーガリン、粉糖	ほうれん草、しめじ(木島平)、えのき(木島平)、 エリンギ、人参、玉ねぎ、 にんにく、セロリー	681 kcal 25.0 g 28.2 g 2.2 g
11金		ごはん ジャンボ揚げ餃子 青菜のナムル レタスの中華スープ	○	牛乳、 豚ひき肉(あら挽き)、 鶏小間、絹豆腐	米、 片栗粉、ごま油、餃子の皮、 油	キャベツ、ニラ、にんにく、生姜、 小松菜、人参、もやし、きゅうり、 コーン、レタス	639 kcal 18.5 g 32.3 g 2.0 g
14月		ごはん イカステーキレモンソース こんにゃくサラダ みそ汁	○	牛乳、 イカ切身、 生わかめ、みそ(赤)、みそ(白)	米、 片栗粉、油、砂糖、 こんにゃく、ごま油、 里芋	レモン、 キャベツ、人参、きゅうり、 しめじ(木島平)、大根、長ねぎ、ほうれん草	553 kcal 22.8 g 16.3 g 2.5 g
15火	旬の食材 梨	揚げパン(さとう) 大根サラダ 米粉マカロニスープ 梨(なし)	○	牛乳、 ツナ、 豚肉、豚バラ	コッパパン、油、グラニュー糖、 砂糖、 じゃがいも、米粉マカロニ	人参、大根、コーン、きゅうり、 玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、 梨	544 kcal 20.7 g 25.4 g 2.5 g
16水		うめ茶漬け あじの天ぷら 野菜のごま和え	○	牛乳、 きざみのり、 アジ切身	米、あられ、 小麦粉、油、 白すりごま、ねりごま(白)	カリカリ梅、三つ葉、 人参、キャベツ、もやし、小松菜	517 kcal 21.6 g 16.4 g 2.7 g
17木	お彼岸 おはぎ	肉うどん 梅ドレサラダ 一口おはぎ	○	牛乳、 豚肉、豚バラ、蒸しかまぼこ、 鶏ささみフレーク、きざみのり、 あずき(ゆで)	冷凍うどん、油、砂糖、 ごま油、 アルファ米	ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、 水菜、キャベツ、きゅうり、梅肉	548 kcal 23.6 g 25.4 g 2.1 g
18金	旬の食材 ぶどう	ハヤシライス コールスローサラダ ぶどう食べ比べ	○	牛乳、 豚肉	アルファ米、油、小麦粉、マーガリン、 砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 グリーンピース、トマトピューレ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 ぶどう、シャインマスカット	603 kcal 19.3 g 21.9 g 1.9 g
24木		ガーリックピラフ 鶏肉のパーベキューソース ほうれん草のスープ	○	牛乳、 ベーコン、 鶏モモ、 ポークハム	米、油、マーガリン、 砂糖、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、小ねぎ、 あんずジャム、生姜、レモン、 人参、コーン、ほうれん草	546 kcal 21.7 g 18.3 g 2.0 g
25金	十五夜	いわしの蒲焼き丼 具だくさんみそ汁 十五夜お月見団子(みたらし)	○	牛乳、 いわし、 みそ(白)、みそ(赤)	米、片栗粉、油、中ざら糖、 白玉、砂糖	生姜、 人参、玉ねぎ、小松菜、 キャベツ、えのき(木島平)	599 kcal 22.7 g 17.5 g 2.5 g
28月		カレーライス ブロッコリーのサラダ	○	牛乳、 豚もも、ひよこ豆	米、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン、 砂糖	玉ねぎ、人参、セロリー、にんにく、生姜、 キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	654 kcal 21.7 g 25.3 g 1.9 g
29火		豚キムチ焼きそば わかめとトックのスープ 豆乳プリンいちごソースかけ	○	牛乳、豚ばら肉、 生わかめ、鶏小間、 調整豆乳、イナアガー	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、 トック	人参、玉ねぎ、もやし、キムチ、ニラ、 えのき(木島平)、小松菜、長ねぎ、 ストロベリー(ソース)	554 kcal 21.7 g 26.0 g 2.7 g
30水		ごはん 手作りねぎみそ 肉豆腐 いももち	○	牛乳、 豚ひき肉、みそ(白)、 豚肉、焼き豆腐	米、 油、砂糖、ごま油、 しらたき、 じゃがいも、マーガリン、片栗粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、長ねぎ、 人参、しめじ(木島平)、白菜、小松菜	619 kcal 26.6 g 21.5 g 2.1 g

※しめじ、えのき、ズッキーニ、パプリカは姉妹都市木島平村産のものを使用します。

※納品状況によっては、献立が変更になることがあります。

★正しいおはしの持ち方を身につけましょう。



置き方を覚えよう!

