



令和 7 年9月1日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 野口 直也

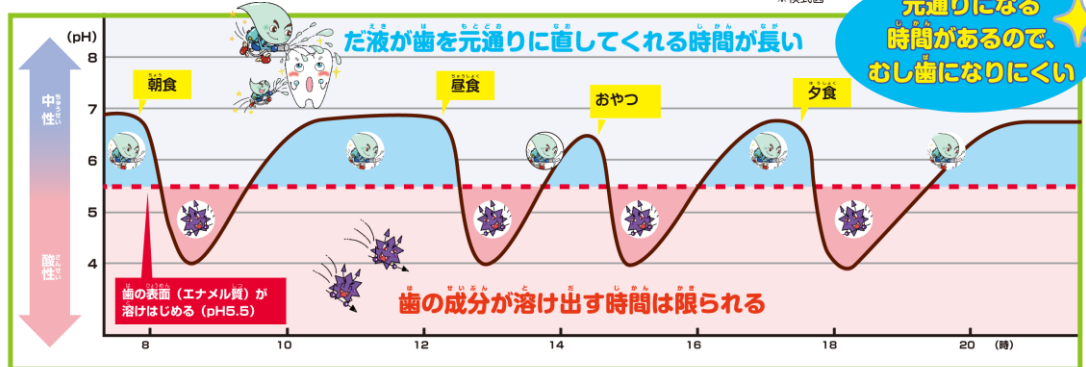
新学期がはじまりました。夏休みモードから学校モードに切り替えていくのは、大人も子どもも簡単ではありません。お子さんの成長に欠かせない成長ホルモンは、夜寝ている間に活発に分泌されます。そのため、成長期のお子さんはしっかりと睡眠をとることが大切です。また、朝の光を浴びることで体が眠りモードから活動モードにチェンジします。早起きを心がけると、朝ごはんを食べる余裕ができたり、夜早く眠りにつけたりと、生活リズムが整いやすくなります。

## だらだら食べに注意しよう!

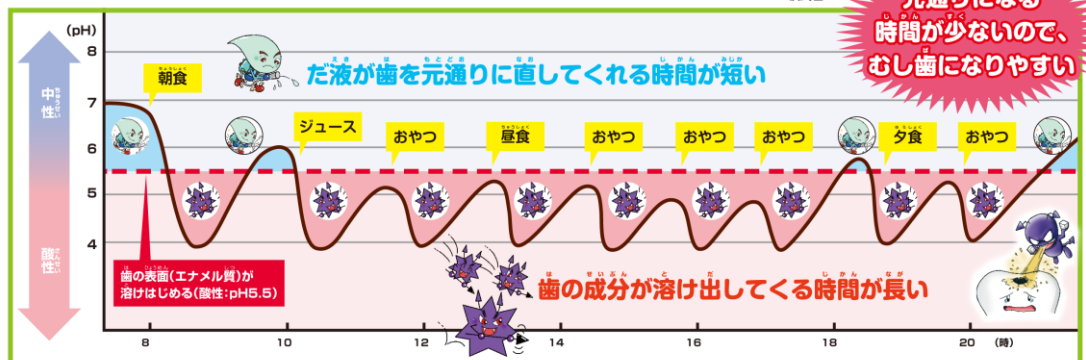
むし歯は、口の中のむし歯菌が食べ物のかすや飲み物の糖分を食べて作り出す酸によって歯が溶け、やがて穴があいてしまう病気です。ふつうは唾液のはたらきで、酸の力は弱まり、一度溶けだした歯は元に戻りますが、時間を決めずにおやつやジュースを飲む「だらだら食べ」をしていると、この唾液の力がうまくはたらかなくなり、むし歯ができやすくなってしまいます。



### ☐ 時間を決めてごはんやおやつを食べる



### ☐ おやつなどをだらだら食べる



## 9月の献立から

### —9月は健康増進月間と食生活改善普及運動の推進月間です—

#### ・9日(火)【重陽の節句】

重陽の節句は、別名「菊の節句」とも言われています。おめでたい日に食べるお赤飯を炊きます。菊の節句にちなみ、菊の花が入ったすまし汁を作ります。



#### ・11日(木)【世界の料理 スペイン】

今月は、スペイン料理です。米料理のパエリア、具沢山のスペイン風オムレツを作ります。パエリアには色付けとしてサフランというものを使いますが、給食ではカレー粉を代用して作ります。



#### ・19日(金)【郷土料理 大分県】

大分県では、鶏肉をよく食べる風習があります。中津からあげは、醤油、ニンニク、生姜でしっかりと味付けをした鶏肉に衣をつけて油で揚げることが特徴です。だんご汁は、小麦粉を練って平たく伸ばした団子と、様々な具材を味噌や醤油ベースの汁で煮込んだ郷土料理です。

# 9月 献立表



2025年 9月

北ノ台小学校

| 日   | 献立メモ                                                                                | 献立                                                | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2火  | 給食開始                                                                                | 鮭レタスチャーハン<br>野菜チップ<br>ビーフンスープ                     | ○  | 牛乳,<br>鮭フィレ,<br>豚肉,無添加ナルト                        | 米,ごま油,油,ラード,<br>じゃがいも,さつまいも,<br>ビーフン                | 長ねぎ,人参,レタス,<br>かぼちゃ,ごぼう,<br>きくらげ,白菜                                             | 561 kcal<br>20.4 g<br>20.8 g<br>2.6 g |
| 3水  |                                                                                     | ハヤシライス<br>ツナサラダ<br>オレンジポンチ                        | ○  | 牛乳,<br>豚ばら肉,<br>ツナフレーク米油漬け,<br>イナアガー             | 米,<br>油,小麦粉,マーガリン,<br>上白糖                           | にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,<br>グリーンピース,トマトピューレ,<br>キャベツ,きゅうり,<br>オレングジュース,みかん,<br>ナタデココ,レモン | 708 kcal<br>18.8 g<br>25.8 g<br>1.9 g |
| 4木  | 手作り<br>なめたけ                                                                         | ごはん<br>なめたけ<br>ブリの照り焼き<br>野菜の梅和え<br>とり鍋汁<br>冷やし中華 | ○  | 牛乳,<br>ぶり,<br>鶏小間,油揚げ,木綿豆腐                       | 米,<br>砂糖,油,しらたき                                     | えのき,生姜,<br>大根,人参,小松菜,もやし,練り梅,<br>白菜,しめじ,ごぼう,長ねぎ                                 | 583 kcal<br>27.1 g<br>20.9 g<br>2.1 g |
| 5金  |    | 魚の変わりみそ和え                                         | ○  | 牛乳,<br>ポークハム,<br>マンダイ,ひよこ豆,みそ(赤)                 | 中華めん,ごま油,砂糖,<br>油,片栗粉,じゃがいも                         | 人参,もやし,きゅうり,<br>生姜汁                                                             | 525 kcal<br>25.6 g<br>18.4 g<br>2.9 g |
| 8月  |    | ピザトースト<br>カレーポトフ<br>フレンチドレッシングサラダ                 | ○  | 牛乳,<br>ベーコン,ピザチーズ,<br>豚肉,ウインナー                   | 食パン,油,<br>じゃがいも                                     | ピーマン,玉ねぎ,マッシュルーム,<br>クラッシュトマト,<br>人参,キャベツ,パセリ,<br>冷凍コーン,レタス,きゅうり                | 532 kcal<br>22.5 g<br>25.5 g<br>2.8 g |
| 9火  | 重陽の節句                                                                               | お赤飯<br>赤魚の竜田揚げ<br>野菜のごま和え<br>菊花汁<br>菊花みかん         | ○  | 牛乳,<br>ささげ,<br>赤魚,<br>蒸しかまぼこ,鶏小間                 | もち米,砂糖,黒いごま,<br>片栗粉,油,<br>白すりごま,ねりごま(白)             | 生姜,<br>人参,キャベツ,もやし,小松菜,<br>菊花,大根,えのき,<br>みかん                                    | 590 kcal<br>28.3 g<br>17.9 g<br>2.7 g |
| 10水 |                                                                                     | ごはん<br>えびと豆腐のチリソース<br>冬瓜のスープ<br>マンゴープリン           | ○  | 牛乳,<br>むきえび,<br>鶏肉,<br>調整豆乳,イナアガー,<br>粉寒天,豆乳クリーム | 米,<br>片栗粉,油,ごま油,<br>砂糖,緑豆春雨                         | 生姜,にんにく,<br>干し椎茸,長ねぎ,ピーマン,<br>人参,とうがん,<br>マンゴーピューレ                              | 601 kcal<br>24.0 g<br>17.1 g<br>2.5 g |
| 11木 | 世界の料理<br>スペイン                                                                       | チキンパエリア<br>スペイン風オムレツ<br>キャベツのスープ                  | ○  | 牛乳,<br>鶏小間,ベーコン,<br>豚ひき肉,卵,                      | 米,オリーブ油,<br>油,じゃがいも                                 | トマト,玉ねぎ,パプリカ,ピーマン,<br>マッシュルーム,<br>にんにく,ズッキーニ,<br>人参,セロリー,キャベツ                   | 556 kcal<br>23.7 g<br>23.9 g<br>2.7 g |
| 12金 |                                                                                     | ブルコギ丼<br>中華風コーンスープ<br>ぶどうゼリー                      | ○  | 牛乳,<br>豚肉,<br>鶏小間,<br>イナアガー,粉寒天                  | 米,砂糖,油,片栗粉,ごま油,<br>緑豆春雨                             | 玉ねぎ,しめじ,長ねぎ,パプリカ,<br>人参,ニラ,コーン,クリームコーン,<br>ナタデココ,ぶどうジュース                        | 639 kcal<br>21.8 g<br>23.0 g<br>2.3 g |
| 16火 |                                                                                     | 豚キムチ焼きそば<br>わかめとトックのスープ<br>冷凍みかん                  | ○  | 牛乳,<br>豚バラ,<br>わかめ,鶏小間                           | 蒸し中華めん,油,<br>砂糖,ごま油,トック                             | 人参,玉ねぎ,もやし,キムチ,ニラ,<br>えのき,長ねぎ,<br>冷凍みかん                                         | 520 kcal<br>20.6 g<br>24.7 g<br>2.9 g |
| 17水 | 手作り<br>ドーナツ                                                                         | 鮭茶漬け<br>野菜と竹輪の甘酢和え<br>豆腐ドーナツ                      | ○  | 牛乳,<br>鮭フィレ,さざみり,<br>竹輪,<br>絹豆腐                  | 米,あられ,<br>砂糖,ごま油,<br>小麦粉,油,粉糖                       | 三つ葉,<br>人参,きゅうり,もやし                                                             | 607 kcal<br>23.5 g<br>16.8 g<br>2.3 g |
| 18木 |                                                                                     | チキンカレーライス<br>玉ねぎドレッシングサラダ                         | ○  | 牛乳,<br>鶏小間                                       | 米,じゃがいも,<br>小麦粉,マーガリン                               | 玉ねぎ,人参,セロリー,<br>にんにく,生姜,<br>キャベツ,きゅうり,もやし,レモン                                   | 622 kcal<br>19.2 g<br>23.1 g<br>2.0 g |
| 19金 | 郷土料理<br>大分県                                                                         | とりめし<br>中津からあげ<br>きゃべつのおかか和え<br>大分だんご汁            | ○  | 牛乳,<br>鶏小間,<br>鶏もも,<br>おかか,<br>麦みそ               | 米,<br>油,砂糖,片栗粉,<br>里芋,小麦粉                           | ごぼう,人参,<br>にんにく,生姜,<br>もやし,キャベツ,<br>大根,長ねぎ                                      | 599 kcal<br>26.1 g<br>18.7 g<br>2.6 g |
| 22月 | お彼岸                                                                                 | わかめごはん<br>鮭の香り焼き<br>ひじきのサラダ<br>のっぺい汁<br>一口おはぎ     | ○  | 牛乳,<br>わかめご飯の素,<br>鮭切身,ひじき,<br>ポークハム,<br>小豆      | 米,<br>砂糖,ごま油,油,<br>つきこんにゃく(黒),里芋,片栗粉,<br>アルファ米(もち米) | ゆず果汁,マーマレード,<br>大根,人参,きゅうり,生姜,<br>ごぼう,長ねぎ,小松菜                                   | 651 kcal<br>29.7 g<br>14.3 g<br>2.7 g |
| 24水 | 手作りパン                                                                               | 手作りウインナーロールパン<br>ミネストローネ<br>コールスローサラダ             | ○  | 牛乳,<br>ウインナー,<br>ベーコン,豚肉,<br>ポークハム               | 小麦粉,強力粉,砂糖,油,<br>じゃがいも,シェルマカロニ,<br>オリーブ油            | セロリー,人参,玉ねぎ,<br>クラッシュトマト,キャベツ,<br>パセリ,コーン                                       | 553 kcal<br>21.6 g<br>24.5 g<br>2.4 g |
| 25木 |                                                                                     | 枝豆と塩昆布のごはん<br>びつくり福袋<br>豚汁                        | ○  | 牛乳,<br>塩昆布,<br>油揚げ,鶏挽肉,<br>豚ばら肉,みそ(赤),みそ(白)      | 米,<br>しらたき,片栗粉,砂糖,<br>つきこんにゃく(黒),油                  | むき枝豆,<br>ごぼう,人参,玉ねぎ,<br>干し椎茸,生姜汁,<br>大根,長ねぎ                                     | 559 kcal<br>24.4 g<br>19.3 g<br>2.7 g |
| 26金 |                                                                                     | ごはん<br>イカステーキ<br>三色おひたし<br>味噌けんちん汁                | ○  | 牛乳,イカ切身,<br>おかか,<br>木綿豆腐,油揚げ,<br>みそ(白),みそ(赤)     | 米,片栗粉,油,砂糖,里芋,<br>つきこんにゃく(黒)                        | 玉ねぎ,<br>人参,もやし,小松菜,<br>ごぼう,大根,長ねぎ                                               | 546 kcal<br>23.8 g<br>17.2 g<br>2.4 g |
| 29月 | 秋の味覚<br>ぶどう<br>食べ比べ                                                                 | 野菜菜チャーハン<br>枝豆とポテトのサラダ<br>ワンタンスープ<br>ぶどう食べ比べ      | ○  | 牛乳,<br>じゃこ,ポークハム,<br>豚ひき肉                        | 米,油,ごま油,じゃがいも,<br>エッグアマヨネーズ,<br>片栗粉,ワンタンの皮          | のぎわな,<br>むき枝豆,人参,コーン,<br>長ねぎ,生姜汁,ほうれん草,もやし,<br>ぶどう,シャインマスカット                    | 570 kcal<br>19.5 g<br>19.1 g<br>2.6 g |
| 30火 |  | きのこほうれん草の<br>和風スパゲティ<br>コーンフレークサラダ<br>じゃが丸くん      | ○  | 牛乳,<br>鶏小間,ベーコン,<br>さきごのり                        | スパゲッティ,オリーブ油,コンソール,<br>砂糖,油,<br>じゃがいも,ホットケーキミックス    | ほうれん草,しめじ,えのき,<br>人参,玉ねぎ,にんにく,<br>もやし,きゅうり,キャベツ,コーン                             | 550 kcal<br>19.9 g<br>23.5 g<br>2.1 g |

※しめじ, えのき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。