

令和八年度
9月



令和8年9月1日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

9月は食生活改善普及運動月間です！

いよいよ2学期が始まります。夏のつかれを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかり取るようにしましょう。

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく＊バランスよく！



「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするためにやっているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中でとり入れていきましょう。

♪おいしく減塩！1日マイナス2g

～減塩で健康生活！～



食塩のとりすぎは、生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう。（食塩小さじ1杯＝5g）

♪毎日プラス1皿の野菜！

～野菜で健康生活！～



毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金

～牛乳・乳製品で健康生活！～



カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品（食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など）を積極的にコツコツとりましょう。

*出典：食育フォーラム

日	こんだて	のみの	あかいろのグループ	さいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	たんぱく質
2 水	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		570
	さけのおやき		しおざけ			
	やさいのからしあえ			さとう	にんじん, キャベツ, もやし	
	すいとん【防災の日献立】		とりにく, あぶらあげ, とうにゅう	こむぎこ	にんじん, たまねぎ, だいこん, はくさい, こまつな	25.8
3 木	こうやどうふのそぼろどん	ぎゅう にゅう	こうやどうふ, とりにく	こめ, むぎ, あぶら, さとう	しょうが, ねぎ, にんじん, しめじ, グリンピース	585
	とんじる		ぶたにく, とうふ, みそ, みそ	あぶら, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, こまつな, ねぎ	
	なし				なし	26.0
4 金	チキンライス	ぎゅう にゅう	とりにく	こめ, むぎ, あぶら	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マツシュルूम, トマト, グリンピース	636
	フライドポテトビーンズサラダ		ひよこめ	あぶら, かたくりこ, じゃがいも, さとう, あぶら	にんじん, こまつな, キャベツ	
	ふわふわスープ		とりにく, チーズ, たまご	あぶら, パンこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう	
	れいとうみかん				みかん	19.4
7 月	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		636
	かぼちゃコロッケ		とりにく, とうにゅう	じゃがいも, あぶら, マッシュポテト, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	かぼちゃ, たまねぎ	
	コールスローサラダ			あぶら	キャベツ, にんじん, とうもろこし, たまねぎ	
	みそしる		とうふ, みそ, みそ		たまねぎ, だいこん, こまつな	19.4
8 火	むぎごはん	ぎゅう にゅう		こめ, むぎ		676
	ジャージャンドウフ		なまあげ, ぶたにく, みそ, まめみそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, ピーマン	
	にらたまスープ		とりにく, たまご		たまねぎ, えのきたけ, にら	
	ぶどうゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース, もも	30.5
9 水	くりごはん	ぎゅう にゅう		こめ, もちごめ, くり		535
	さわにわん		ぶたにく, あぶらあげ	あぶら, こんにゃく, じゃがいも, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ほうれんそう, しょうが	
	さけのてりやき		さけ	かたくりこ	しょうが	
	きくびたし【重陽の節句献立】				こまつな, キャベツ, もやし, えのきたけ, きくのはな	26.8
10 木	キムチチャーハン	ぎゅう にゅう	ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら	ねぎ, えのきたけ, にんじん, ピーマン, はくさいキムチ	625
	とうがんのスープ		とりにく	あぶら	にんじん, きくらげ, ねぎ, とうがん, こまつな	
	ポテトはるまき		チーズ, ツナ	じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, はるまきのかわ, こむぎこ, あぶら	パセリ	23.3
11 金	もりおかじゃじゃめん	ぎゅう にゅう	ぶたにく, だいず, みそ, はちょうみそ	うどん, あぶら, ごまあぶら, さとう, かたくりこ	もやし, きゅうり, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, ねぎ	666
	からふるさらだ			さとう, あぶら	にんじん, キャベツ, こまつな, とうもろこし, たまねぎ	
	がんづき【岩手県郷土料理】		たまご, とうにゅう, みそ	こむぎこ, こめこ, くらざとう, さとう, はちみつ, あぶら, ごま		22.6
14 月	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		564
	ひじきのふりかけ		ひじき, かつおぶし	さとう, ごま		
	ししゃものさざれやき		ししゃも	卵不使用マヨネーズ, パンこ,		
	やさいのごまずだれ			さとう, ごまあぶら, あぶら, ごま	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	
	よしのじる		とりにく	こんにゃく, かたくりこ	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ, たまねぎ, こねぎ	24.7

9月のブックメニュー

「たねきのおつきみ」

(内田麟太郎/作 岩崎書店)

おこめをほんのすこしだけ。ちよっぴり。ちよっぴり。おいもも、おだんごも、こっそりたねきをもっていってしまいます。

だってきょうは、おつきみだもの。

おつきさま、よろこんでくれるかな？

関連本

『ごはん』

(こがようこ/ぶん・え 大日本図書)

『さといも・じゃがいも・さつまいも』

(こどもくらぶ/編・著 ポプラ社)

～図書館司書の白井先生より～

9月の給食目標 時間を守って食べましょう。

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「ビスキュイパン」を紹介します。パンの上に生地をぬり、こんがり焼くとメロンパンのようなカリカリで甘いパンができます。食パンやコッペパンなどの上のにせて焼くと、とてもおしゃれなパンに変身します。ぜひご家庭でも試してみてください。

(材料4人分)

・食パン又はコッペパン 4つ

・バター 20g
・たまご 16g
・さとう 20g
・薄力粉 22g
・ラム酒 少々

*ラム酒は香りなのでなくてもだいじょうぶです。

(作り方)

①やわらかくしたバターにたまご、さとうをいれて、混ぜる。

②薄力粉、たまご、ラム酒をいれて混ぜる。

③②をパンの上の表面部分にぬる。

④オーブンまたはトースターで表面がカリカリになるまで焼く。

*オーブンの場合、180℃で7分くらい

*コッペパンの場合、横に切れ込みをいれて、切れ込みの間にジャムをはさんでもよい。

15 火	じゃんばらや	ぎゅうにゅう	ベーコン、ウィンナー	こめ、むぎ、あぶら	トマトジュース、にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト、グリーンピース	637
	とりにくのバーベキューソース		とりにく	さとう	しょうが、レモン、たまねぎ、りんご	
	ココロコスープ		ベーコン、ひよこまめ	あぶら	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ	24.5
	なし				なし	
16 水	ポテトドッグ	ぎゅうにゅう	ツナ、チーズ	フランスパン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、とうもろこし	551
	ABCスープ		ベーコン	あぶら、スパゲッティ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	22.8
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん、もも、パイナップル	
17 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		593
	てづくりふりかけ		かつおぶし、ちりめんじゃこ	さとう、ごま		
	くるまふとやさしいのもの		とりにく	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、やきふ	ごぼう、にんじん、さやいんげん	
	みそドレサラダ		あまみそ	さとう、あぶら、ごまあぶら	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん	23.0
18 金	さんまのかばやきどん	ぎゅうにゅう	さんま	こめ、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが	717
	ごじり		だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	
	わかめあえ		わかめ、ちりめんじゃこ	あぶら	きゅうり、もやし、とうもろこし	
	ぶどう【まごわやさしい献立】				きよほう	28.7
24 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		579
	いせんどうふ		とうふ、ぶたにく	あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、チンゲンツアイ	
	はるさめサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら		キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	
	りんご				りんご	22.5
25 金	じゅうごやたきこみごはん	ぎゅうにゅう	とりにく、だいず、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さといも、さとう	にんじん、しめじ	645
	ひじきいりたまごやき		とりにく、ひじき、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、きりぼしだいこん、こねぎ	
	すましじる【中秋の名月献立】		かまぼこ、わかめ		ねぎ、こまつな	
	おつきみだんご		とうふ	しらたまこ、かたくりこ、さとう	かぼちゃ	27.6
28 月	ホイコウロウどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンツアイ	560
	ちゅうかスープ			あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	きくらげ、にんじん、チンゲンツアイ、だいず、もやし、ねぎ	
	もやしときゅうりのサラダ			あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし、にんにく	
	ぶどう				きよほう	21.5
29 火	ごはん【八丈島の魚を使った献立】	ぎゅうにゅう		こめ		558
	めだいのこうみやき		めだい、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	やさいのおかかあえ		かつおぶし		ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ、みそ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、こまつな	27.0
30 水	ナン【インド料理】	ぎゅうにゅう		ナン		566
	キーマカレー		ぶたにく、とりにく、だいず	あぶら、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、グリーンピース	
	じゃがいもサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、きゅうり、あかピーマン、キャベツ	
	ヨーグルトゼリー		かんてん、ヨーグルト(ドリンクタイプ)	さとう	みかん缶	25.1

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。

