

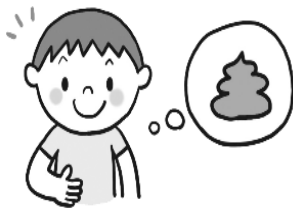


令和8年9月1日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田 和 則

9月2日からお弁当給食が始まります。
お弁当の業者は【株式会社わくわく広場】です。ランチョンマット・カトラリー（箸など）
を忘れずに持ってきてください。

食物せんいで快便・快調（腸）！

◆便秘の予防、腸を健康に保つ！



食物せんいはおなかをいっぱいにしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

◆太りすぎや糖尿病を予防する！



食物せんいはおなかをいっぱいにしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「まだおなかをいっぱい！」
まだおなかをいっぱい！

日本の伝統「まごはやさしい」

◆血液ドロドロを予防してくれる！



食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げる働きがあります。

ま	ご	は	や	さ	し	い
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。

7月の主な食品産地情報

米・・・新潟県、牛乳・・・千葉県 大根・・・神奈川県
じゃが芋・・・茨城県 人参・・・青森県 葱・・・茨城県
胡瓜・・・群馬県 玉葱・・・香川県、佐賀県
小松菜・・・東京都 きゃべつ・・・東京都
南瓜・・・茨城県 ピーマン・・・茨城県、東京都
もやし・・・栃木県 卵・・・福島県、青森県
鶏肉・・・岩手県、宮崎県 豚肉・・・群馬県、茨城県
たこ・・・北海道 ホキ・・・ニュージーランド

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

令和8年9月 豊島区立朝日小学校様 献立表					
日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	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
2 水	ごはん ビビンバ炒め イカの天ぷら 野菜ナムル りんごコンポート	555 kcal 20.6 g 18.4 g 1.4 g	豚肉,炒り玉子,イカ天ぷら	米,油,砂糖,ごま油	ねぎ,ほうれん草,切干大根,りんご
3 木	ごはん サバの塩焼き チキンナゲット 春雨のマヨサラダ ブロッコリーのおかか和え カットみかんゼリー	500 kcal 15.4 g 16.3 g 1.1 g	サバ,チキンナゲット,かつおぶし	米,油,春雨,ノンエッグマヨネーズ, 砂糖,ゼリー	きゅうり,キャベツ,コーン, ブロッコリー
4 金	パンプキンパン ささみチーズフライ 照焼きミートボール 海草サラダ ポテトとハムのソテー グレープフルーツ	445 kcal 9.0 g 13.4 g 2.8 g	ささみチーズフライ,ミートボール, わかめ,ハム	パンプキンパン,油, 砂糖,じゃがいも	キャベツ,コーン,きゅうり, グレープフルーツ
7 月	ごはん ハンバーグケチャップ ジャーマンポテト ほうれん草とコーンのソテー みかんのシロップ漬け	483 kcal 12.7 g 12.2 g 2.1 g	ハンバーグ,ウインナー	米,砂糖,じゃがいも,油	玉ねぎ,パセリ,ほうれん草,コーン, みかん
8 火	ごはん タラのから揚げ しらたきのきんぴら 鶏肉のカレー煮 野菜の磯香和え りんごの甘煮 ふりかけ	493 kcal 18.0 g 13.7 g 1.1 g	タラ,さつまあげ,鶏肉,海苔, おかかふりかけ	米,油,しらたき,砂糖,片栗粉	いんげん,玉ねぎ,枝豆,ほうれん草, キャベツ,りんご
9 水	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 チキンサラダ コキールフライ 青のりポテト パインシロップ漬け	529 kcal 18.5 g 14.4 g 1.4 g	豚肉,鶏肉,コキールフライ,青のり	米,春雨,油,砂糖,じゃがいも	玉ねぎ,人参,にら,キャベツ, コーン,きゅうり,パイン
10 木	ごはん 鶏肉と厚揚げのチリソース煮 しゅうまい チンゲン菜の中華炒め キャベツの甘酢和え ブチゼリー	499 kcal 15.5 g 13.4 g 1.3 g	鶏肉,厚揚げ,豆腐しゅうまい	米,油,砂糖,ゼリー	玉ねぎ,枝豆,チンゲン菜,しめじ, キャベツ,きゅうり
11 金	ごはん 豚肉のしょうが炒め コーンフライ かぼちゃサラダ もやしときのこのぼん酢和え グレープフルーツ	558 kcal 17.8 g 17.1 g 1.7 g	豚肉	米,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,人参,小松菜,コーンフライ, かぼちゃ,枝豆,もやし,えのき, グレープフルーツ
14 月	ごはん サイコロステーキ チーズ入りつくね 切り干し大根の煮物 きゅうりとカニカマの甘酢和え 白桃コンポート ふりかけ	514 kcal 12.7 g 19.0 g 2.0 g	サイコロステーキ, チーズ入りつくね,油揚げ, カニカマ,わかめ,さけふりかけ	米,砂糖	切干大根,人参,枝豆,きゅうり,白桃
15 火	キャロットパン ボークビーンズ オムレツ 星形ポテト ウインナーコーン 豆乳プリン	530 kcal 22.7 g 23.3 g 2.4 g	豚肉,大豆,オムレツ, ウインナー,豆乳プリン	キャロットパン,油, 砂糖,星形ポテト	玉ねぎ,人参,枝豆,コーン
16 水	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め はんぺんチーズフライ コールスローサラダ コロコロ中華ポテト	575 kcal 18.6 g 17.3 g 1.4 g	豚肉,鶏肉,はんぺんチーズフライ	米,油,砂糖,シーザードレッシング, さつまいも	玉ねぎ,もやし,にら,キャベツ, きゅうり,人参
17 木	ごはん 肉じゃが カニカマフライ キャベツのしそ和え りんご	450 kcal 13.9 g 8.2 g 1.1 g	豚肉,カニカマフライ	米,じゃがいも,しらたき,油,砂糖	玉ねぎ,人参,枝豆,キャベツ, きゅうり,赤しそ,りんご
18 金	ごはん サワラの照焼き コーンクリームコロッケ ツナ野菜炒め 小松菜の塩昆布和え うぐいす豆	470 kcal 17.9 g 10.4 g 1.6 g	サワラ,ツナ,塩昆布	米,砂糖,油	コーンクリームコロッケ,キャベツ, もやし,小松菜,人参,うぐいす豆
24 木	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 れんこんのカレーきんぴら ツナそぼろ 小松菜のごま和え りんごの甘煮	463 kcal 13.8 g 9.1 g 2.0 g	肉だんご,さつまあげ,ツナ	米,油,春雨,砂糖,片栗粉, しらたき,ごま	白菜,れんこん,小松菜, 人参,りんご
25 金	ごはん 親子煮 エビカツ 笹かまぼこ アスパラのマヨ和え 昆布の佃煮	550 kcal 17.4 g 15.9 g 2.5 g	鶏肉,炒り玉子,エビカツ, 笹かまぼこ,昆布の佃煮	米,じゃがいも,砂糖,油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,人参,アスパラガス
28 月	ごはん みそカツ エビと豆腐の旨煮 キャベツのガーリック炒め みかんの甘煮 ふりかけ	522 kcal 15.7 g 14.4 g 2.2 g	トンカツ,エビ,豆腐, おかかふりかけ	米,油,砂糖,片栗粉	ねぎ,人参,キャベツ,コーン,みかん
29 火	ごはん タッカルビ にらまんじゅう ごぼう天の旨煮 野菜ナムル 黄桃コンポート	571 kcal 17.5 g 15.7 g 1.8 g	鶏肉,にら餡頭,ごぼう天	米,さつまいも,油,砂糖, ごま,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,小松菜,もやし,黄桃
30 水	ごはん 鶏肉のから揚げ ちくわとにんじんのおかか炒め ブロッコリーのタルタル和え ストロベリーゼリー	594 kcal 19.3 g 21.6 g 1.5 g	鶏肉のから揚げ,ちくわ,かつおぶし	米,油,しらたき,砂糖, ノンエッグタルタルソース,ゼリー	人参,ブロッコリー