



# 9がつ こんだてひょう

令和7年9月1日  
豊島区立池袋第三小学校  
校長 塩田 英俊



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2火	野菜たっぷりカレーライス	○	コールスロー フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、ツナ、ヨーグルト	米、じゃがいも、油、米粉、 油、上白糖、はちみつ	なす、かぼちゃ、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、 さやいんげん、玉葱、にんじん、りんご、セロリ、 にんにく、しょうが、トマト缶、キャベツ、コーン、 もも缶、パイン缶、みかん缶	652 kcal 21.4 g
3水	ごはん しそひじきふりかけ	○	肉豆腐 にんじんマドレーヌ	牛乳、ひじき、かつお節、 しらす、豆腐、鶏肉	米、油、こんにやく、上白糖、 さといも、米粉	しそ、玉葱、にんじん、しめじ、 干し椎茸、こまつな	615 kcal 26.1 g
4木	鮭チャーハン	○	スタミナサラダ とうがんのスープ ぶどう(瀬戸ジャイアンツ&巨峰)	牛乳、さけ、豚肉、鶏肉、 油揚げ、豆腐	米、ごま油、ごま、上白糖	玉葱、にんじん、きゅうり、 キャベツ、とうがらし、にんにく、 しょうが、とうがん、ねぎ、ぶどう	616 kcal 28.8 g
5金	大根おろしスパゲティ	○	枝豆サラダ カルピス&りんごのゼリー	牛乳、ツナ、かつお節、のり、 じゃこ、塩昆布、カルピス、寒天	スパゲティ、オリーブ油、 上白糖、油、ごま油	だいこん、えだまめ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 りんごジュース	590 kcal 25.9 g
8月	そばろごはん	○	キャベツのみそ汁 大学芋	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、 豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	米、油、上白糖、ごま油、 さつまいも、ごま	しょうが、まいたけ、にんじん、 さやいんげん、キャベツ	618 kcal 21.8 g
9火	重陽の節句 さつまいもごはん	○	小松菜入り卵焼き のりえ 菊のすまし汁	牛乳、かつお節、たまご、鶏肉、 かつお節、のり、 かまぼこ※、ささ身	米、もち米、さつまいも、上白糖、油	にんじん、こまつな、もやし、 えのき、菊のり、しめじ、 だいこん、みずな	580 kcal 27.8 g
10水	ごはん	○	麻婆なす豆腐 春雨スープ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、 豆腐、みそ	米、油、上白糖、かたくり粉、 ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、えのき、 しめじ、にんじん、だいこん、 なす、にら、こまつな	584 kcal 25.3 g
11木	ごはん	○	魚のごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 五目汁	牛乳、さけ、さつまいも、 わかめ、豆腐、鶏肉、 みそ、かつお節	米、上白糖、ごま、こんにやく、 じゃがいも、油、ごま油	切干しだいこん、にんじん、 しょうが、玉葱、だいこん、 ごぼう、ぶなしめじ	603 kcal 29.3 g
12金	チキンピラフ	○	トマトと卵のスープ 大豆のチョコタフィー	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン※、 たまご、大豆	米、バター、オリーブ油、 じゃがいも、かたくり粉、 油、上白糖	ピーマン、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、セロリ、 はくさい、トマト	646 kcal 26.0 g
15月	敬老の日						
16火	ごはん	○	のりのつくで煮 かぼちゃのそばろ煮 しらすの和え物	牛乳、のり、鶏肉、かつお節、 生揚げ、しらす	米、上白糖、油、かたくり粉、ごま油	かぼちゃ、しょうが、玉葱、 にんじん、えだまめ、こまつな、 もやし、きゅうり	614 kcal 22.1 g
17水	ガーリックトースト シュガートースト	○	イタリアンドレッシングサラダ 米粉のシチュー	牛乳、鶏肉、ひよこまめ	食パン、バター、上白糖、油、 じゃがいも、米粉	にんにく、きゅうり、キャベツ、 さやいんげん、にんじん、赤ピーマン、 初づ、はくさい、玉葱、えのき、しめじ	592 kcal 24.0 g
18木	ごはん	○	鶏肉のりんごソース焼き 野菜のシラス和え 異汁	牛乳、鶏肉、しらす、かつお節、 鶏肉、大豆、豆腐みそ	米、上白糖、ごま、さといも、 こんにやく、油	りんご、キャベツ、だいこん、 こまつな、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう	595 kcal 28.4 g
19金	きのこピラフ	○	いがぐりクロquette ひじきのマリネ ゆうやけゼリー	牛乳、ベーコン※、ひじき、 ツナ、しらす干し、寒天	米、バター、さつまいも、 そうめん、薄力粉、 油、上白糖	しめじ、えのき、まいたけ、玉葱、 パセリ、かぼちゃ、だいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、りんごジュース	595 kcal 16.3 g
22月	わかめごはん	○	秋ナスと鶏肉のおろし揚げびたし かきたま汁	牛乳、わかめ、しらす干し、 鶏肉、たまご、かつお節	米、ごま、油、 かたくり粉、上白糖	しょうが、なす、だいこん、 しそ、にんじん、こまつな	609 kcal 27.8 g
23火	秋分の日						
24水	旬の食材：なし ごはん	○	いかのかりん揚げ ごまあえ 厚揚げのスープ 果物(なし)	牛乳、いか、ひじき、鶏肉、生揚げ	米、かたくり粉、油、 上白糖、ごま、ねりごま、 ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、 えのき、玉葱、こまつな、なし	593 kcal 23.5 g
25木	タコライス	○	もずく汁 菊花みかん	牛乳、鶏肉、大豆、もずく、 豆腐、かつお節	米、油、米粉	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 しめじ、トマト、キャベツ、コーン、 えのき、オクラ、みかん	589 kcal 24.3 g
26金	チキンストロガノフ	○	わかめたっぷりサラダ 小松菜ドーナツ	牛乳、鶏肉、生クリーム、わかめ	米、油、米粉、上白糖、ごま、 ホットケーキミックス粉、バター	玉葱、エリンギ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 こまつな	709 kcal 20.8 g
29月	旬の食材：りんご ツナコートトースト	○	ポテトサラダ アイルッシュスープ 果物(りんご)	牛乳、ツナ、チーズ、鶏肉	食パン、油、じゃがいも、 マヨネーズ(卵不使用)、上白糖	コーン、玉葱、キャベツ、 にんじん、きゅうり、セロリ、 りんご	593 kcal 25.4 g
30火	深川飯	○	塩ちゃんこ鍋 米粉の明日葉ケーキ	牛乳、あさり、油揚げ、 鶏肉、豆腐	米、油、上白糖、しらたき、 米粉	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、 こまつな、にんにく、だいこん、 はくさい、玉葱、しめじ、あしたば	611 kcal 23.6 g

## 9月 Lunch Time

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう!

\*卵不使用の製品を使用します。



夏の疲れが残っていませんか?



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く。夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>12</sub>やB<sub>6</sub>を食事でも増やそうにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。



非常食を食べる日をつくろう!

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

備えておこう! カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちの一つです。古代中国では、「九」が単なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。

秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花はなに象立てて「おはち」(おはぎ)と申しているそうです。