



9がつ こんだてひょう

令和8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水	夏野菜のチキンカレー	○	オニオンドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳,鶏肉,粉寒天	米,じゃがいも,油,米粉,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが, ダイストマト缶,かぼちゃ,青ピーマン, ホールコーン,きゅうり,キャベツ, りんごジュース	639kcal 18.8g
3木	ご飯	○	しそひじきふりかけ じゃがいものそばろ煮 大根サラダ	牛乳,干ひじき,かつお節, ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,生揚げ,ツナ	米,じゃがいも,しらたき,油,砂糖, マヨネーズ(卵不使用)	玉葱,にんじん,さやいんげん,だいこん, キャベツ,きゅうり	593kcal 29.7g
4金	ご飯 旬の食材「梨」	○	さわらのにんにくじょうゆ焼き じゃこの和え物 具だくさんみそ汁 果物(梨)	牛乳,さわら,ちりめんじゃこ,生揚げ, みそ,かつお節	米,油,砂糖,かたくり粉,白いりごま, ごま油,じゃがいも	にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり, にんじん,玉葱,だいこん,しめじ, こまつな,梨	586kcal 29.7g
7月	大根おろし スパゲティ	○	コールスロー 豆腐ドーナツ	牛乳,ツナ,かつお節,刻みりの豆腐	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,油, 米粉,かたくり粉,粉砂糖	だいこん,キャベツ,にんじん, ホールコーン,えだまめ,玉葱	623kcal 25.2g
8火	ご飯	○	さげのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 鶏五目汁	牛乳,さんざけ,みそ,油揚げ, かつお節,鶏肉,豆腐	米,砂糖,白いりごま,つきごまにやく, 油,じゃがいも,こんにやく,ごま油	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん, だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	592kcal 29.8g
9水	行事給食:重陽の節句 さつまいもごはん	○	肉豆腐 菊花和え 果物(ぶどう)	牛乳,こんにゃく,豆腐,鶏肉,かつお節	米,さつまいも,黒いりごま, つきごまにやく,油,砂糖,かたくり粉	玉葱,ねぎ,にんじん,たけのこ水煮, だいこん,こまつな,はくさい,もやし, 干し菊,ぶどう	587kcal 25.1g
10木	中華丼	○	糸寒天入り中華スープ 米粉のさつまいもケーキ	牛乳,鶏むね肉,かまぼこ※,いか, 生揚げ,鶏ささ身,豆腐,糸寒天	米,かたくり粉,油,米粉,砂糖, さつまいも	しょうが,はくさい,にんじん,玉葱, たけのこ水煮,チンゲンツァイ,きくらげ, キャベツ,こまつな,ホールコーン	648kcal 27.9g
11金	ごまごはん	○	かつおのから揚げ香味ソース わかめサラダ 春雨スープ	牛乳,かつお,カットわかめ, ちりめんじゃこ,鶏肉	米,白いりごま,かたくり粉,油,砂糖, 緑豆はるさめ,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,きゅうり, キャベツ,にんじん,えのきたけ,玉葱, たけのこ水煮,こまつな	588kcal 27.7g
14月	ご飯	○	鶏肉のりんごソース焼き グリーンサラダ ABCスープ	牛乳,鶏肉	米,砂糖,油,ABCマカロニ,じゃがいも	りんご,きゅうり,キャベツ,こまつな, ホールコーン,玉葱,にんじん,セロリー, だいこん	581kcal 23.9g
15火	鮭チャーハン	○	ピーズサラダ 冬瓜のスープ 果物(りんご)	牛乳,しらすけ,大豆,鶏肉,豆腐	米,ごま油,かたくり粉,油,はちみつ	ねぎ,にんじん,りょくとうもやし,きゅうり, キャベツ,玉葱,とうがんと,ホールコーン, こまつな,しめじ,りんご	602kcal 27.1g
16水	マーボーなす丼	○	かき玉スープ グレープゼリー	牛乳,鶏ひき肉,レンズまめ,豆腐,みそ, 鶏ささ身,たまご,粉寒天	米,油,砂糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,えのきたけ, にんじん,たけのこ水煮,なす,にら, きくらげ,玉葱,こまつな,ぶどうジュース	593kcal 27.3g
17木	わかめじゃこご飯	○	高野豆腐と野菜のうま煮 カリカリサラダ	牛乳,炊きこみわかめ,ちりめんじゃこ, かつお節,高野豆腐,鶏肉,油揚げ	米,白いりごま,砂糖,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,しめじ,りょくとうもやし, キャベツ,きゅうり,こまつな	589kcal 25.9g
18金	セルフ フィッシュ バーガー	○	ボイル野菜 きのこスープ 果物(梨)	牛乳,すずき,鶏むね肉	ミルクパン,薄力粉,生パン粉,油, じゃがいも,米粉,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん, じゃがいも,マッシュルーム水煮, しめじ,エリンギ,梨	596kcal 30.6g
21月	敬老の日						
22火	国民の休日						
23水	秋分の日						
24木	ブラウンビラフ	○	洋風オムレツ ツナサラダ 果物(みかん)	牛乳,鶏肉,鶏ひき肉,たまご,ツナ	米,無塩バター,油,じゃがいも, オリーブ油	パセリ,ホールコーン,にんじん,玉葱, キャベツ,きゅうり,マッシュルーム水煮, みかん,レモン汁	607kcal 25.2g
25金	行事給食:十五夜 吹き寄せご飯	○	さげのもみじ焼き もやしのゆかり和え お月見汁 果物(ぶどう)	牛乳,鶏肉,油揚げ,さんざけ, かまぼこ※,豆腐,こんにゃく,かつお節	米,砂糖,油,マヨネーズ(卵不使用), 白すりごま,さといも,ごま油	にんじん,れんこん,さやいんげん,もやし, きゅうり,だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ, しめじ,ぶどう	587kcal 28.7g
28月	ご飯	○	さわらの塩こうじ焼き ごま和え のっぺい汁	牛乳,さわら,干ひじき,鶏肉,油揚げ, かつお節	米,油,白いりごま,白ねりごま,砂糖, さといも,こんにやく,かたくり粉	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん, だいこん,ごぼう,ねぎ,えのきたけ	585kcal 28.7g
29火	給民の日献立 ご飯	○	のりのつくだ煮 天ぷら(きす・ちくわ) 小松菜のおひたし 塩ちゃんこ汁	牛乳,焼きのり,ちくわ※,きす, 鶏肉,生揚げ	米,砂糖,薄力粉,米粉,油,しらたき	こまつな,キャベツ,もやし,しょうが, にんにく,だいこん,はくさい,ねぎ, にんじん,玉葱,しめじ	587kcal 26.2g
30水	ガーリックトースト	○	米粉のシチュー キャベツサラダ 果物(りんご)	牛乳,鶏肉,ひよこめ	食パン,有塩バター,オリーブ油,油, じゃがいも,米粉,砂糖	にんにく,はくさい,玉葱,にんじん, パセリ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ, しめじ,りんご	599kcal 22.4g

※今月の練り製品は卵不使用の製品を使用します。

9月 Lunch Time

『生活リズム』乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか? 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

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。

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。

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)を自覚めさせます。食欲がわかない人は、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。



地震や台風など大きな災害が起ると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を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ことが大切です。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。

重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五臓(ごそう)のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされてきました。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。



じゅうごや 十五夜

十五夜は、旧暦の8月15日で、1年のうち最も月がきれいに見える日とされています。美しい満月を鑑賞するだけでなく、秋の収穫に感謝する日でもあります。また、月見団子や旬の芋をお供えする風習があります。給食では、里芋やお月見かまぼこを入れた「お月見汁」や、今が旬の「ぶどう」、秋の景色を表した「鮭のもみじ焼き」を作ります。

