

9月給食だより

江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
栄養士 小松 菜美

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。運動会練習も始まるので、夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

うんどうかい 運動会におきて

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。



★9月は、豚肉や豆を使った献立を多く取り入れています！

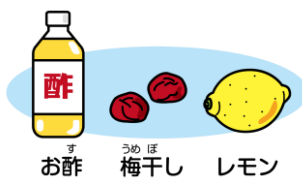
また、9月の給食目標は「赤・黄・緑の食べものを知りましょう」です。3色の栄養素をバランスよく食べるとも体の調子を整えるためにはとても大切です。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

～お月見献立～ (9月17日(火)に出します。)

- 牛乳
- きびごはん
- 小松菜ともやしのごま和え
- 魚の香味だれ
- お月見団子汁

汁物の中に、里芋、かぼちゃを使った黄色のお月見団子が入ります！



9月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質
4 水	★さんまつカレー こまつなじゃこサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ,じゃがいも,さとう	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,オレンジ	605 kcal 20.4 g 17.7 g
5 木	★おきなわそば ゴーヤチップス あつあげチャンプルー れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だしこんぶ,かまぼこ,なまあげ,ツナ	あぶら,むしちゅうかめん,さとう,かたくりこ,あぶら	しょうが,もやし,ねぎ,ゴーヤ,にんじん,こまつな,みかん	571 kcal 29.3 g 22.3 g
6 金	チリビーンズドッグ コーンサラダ ポトフ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,うずらまめ,レンズまめ,ぶたにく,ウインナー	コッペパン,あぶら,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,かぶ,セロリ	564 kcal 25.4 g 23.4 g
9 月	くりいりごもくごはん さかなのたつたあげ きっかあえ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,ぶり,かまぼこ,とうふ,たまご	こめ,ごまあぶら,さとう,くり,かたくりこ,あぶら,ごま	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,さやいんげん,しょうが,にんにく,だいこん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,きくのはな,ねぎ,えのきだけ	617 kcal 28.1 g 23.7 g
10 火	はいがパン さかなのトマトに こまつなツナサラダ	○	ぎゅうにゅう,ホキ,ベーコン,だいす,ツナ	はいがパン,かたくりこ,じゃがいも,あぶら,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ホールトマト,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,レモン	579 kcal 29.8 g 21.6 g
11 水	むぎごはん こさかなのいしがきあげ だいこんサラダ いなかじる	○	ぎゅうにゅう,むろあじ,とうにゅう,たまご,だしこんぶ,あぶらあげ,とうふ,しろみそ,あかみそ	こめ,きび,こむぎこ,パンこ,あぶら,ごま,すりごま,ねりごま,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきだけ,ねぎ	572 kcal 25.2 g 22.8 g
12 木	きりほしごはん さかなとじゃがいものつやに からしあえ とうにゅういりみそしる きよほう	○	ぎゅうにゅう,さけ,こなかつ,おだしこんぶ,ぶたにく,なまあげ,とうにゅう,しろみそ,あかみそ	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも,さとう	えだまめ,はくさい,もやし,にんじん,ホールコーン,こまつな,だいこん,ねぎ,えのきだけ,きよほう	602 kcal 26.9 g 17.2 g
13 金	きびごはん むろあじメンチ ごまあえ くだくさんみそしる	○	ぎゅうにゅう,ししゃも,たまご,ちりめんじゃこ,あぶらあげ,だしこんぶ,とりにく,とうふ,あかみそ,しろみそ	こめ,むぎ,ごま,むぎこ,あぶら,ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,ごぼう,こまつな,ねぎ	591 kcal 24.0 g 18.0 g
17 火	きびごはん さかなのこうみだれ こまつなともやしのごまあえ おつきみだんこじる	○	ぎゅうにゅう,サバ,とうふ	こめ,きび,あぶら,かたくりこ,さとう,ごまあぶら,ごま,すりごま,すりごま,しらたまご,さといも	にんにく,しょうが,にんじん,こまつな,もやし,かぼちゃ,だいこん,ねぎ,はくさい	567 kcal 22.6 g 19.6 g
18 水	★わかめうどん てづくりさつまあげ はくさいのからしあえ パナナ	○	ぎゅうにゅう,だしこんぶ,とりにく,あぶらあげ,わかめ,たら,とうふ,たまご,しろみそ	うどん,さとう,かたくりこ,あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,ごぼう,はくさい,もやし,パナナ	560 kcal 29.3 g 18.6 g
19 木	★きのこマーボーとうふどん じゃがいもいりサラダ なし	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,あかみそ,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも,ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,えのきだけ,しめじ,キャベツ,きゅうり,なし	577 kcal 21.1 g 16.5 g
20 金	むぎごはん なすのはさみあげ こまつなサラダ とんじる	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,おから,ちりめんじゃこ,ぶたにく,とうふ,だしこんぶ,あかみそ,しろみそ	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう,こんにゃく,じゃがいも	なす,たまねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン,ごぼう,だいこん,ねぎ	584 kcal 22.5 g 18.7 g
24 火	★ぶたにくのごもくどん じゃがいものきんぴら こまつなとツナのあえもの	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,くわわかめ,ツナ,おから	こめ,むぎ,さとう,かたくりこ,こんにゃく,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	にんじん,たけのこ,たまねぎ,はくさい,こまつな,キャベツ,きゅうり	582 kcal 22.5 g 16.2 g
25 水	ハムとおさつのピラフ レバポテクチャップあえ やさいスープ カルピスパインゼリー	○	ぎゅうにゅう,ハム,レバー,ベーコン,かんてん,カルピス	あぶら,こめ,おしむぎ,さつまいも,あぶら,かたくりこ,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,ぶなしめじ,パセリ,パイナップル	613 kcal 20.6 g 17.0 g
26 木	こくとうパン かいそうサラダ クラムチャウダー	○	ぎゅうにゅう,わかめ,くわわかめ,ベーコン,とりにく,しろいんげん,まめ,あさり,えび,とうにゅう,なまクリーム	くろざとうパン,ごまあぶら,さとう,じゃがいも,こめ,バター	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,エリンギ,パセリ	552 kcal 26.3 g 19.9 g
27 金	★タレかつどん からしあえ のっぺいじる ミックスフルーツ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,こなかつ,おだしこんぶ,とりにく	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ,あぶら,さといも,こんにゃく,かたくりこ	はくさい,もやし,にんじん,ホールコーン,こまつな,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,パイナップル,もも,みかん	619 kcal 29.8 g 15.8 g

★マークのついている給食は、お皿の上に、ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。

9月の給食目標

「赤・黄・緑の食べものを知りましょう」

