



9月

給食献立表

江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜
栄養士 井内 華子

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりよう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の調子をとる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
1 火		ごまつなぶたどん	じゃがいものごまあえ くだもの (れいとうみかん)	★飲用牛乳、豚こま、かつ お餅り節	精白米、粒麦、油、車麴、し らたき、三溫糖、でん粉、 じゃがいも、ごま(いり)、 ねりごま、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、に んじん、玉葱、西洋かぼちゃ、ホー ルコーン、ズッキーニ、トマト缶 詰、きゅうり、キャベツ、レモン、 ★小玉スイカ	ごはん く	くだも の	あえもの	580 kcal 21.1 g 16.1 g 1.4 g	「小松菜豚汁」は、区内の農家から届いた美味しい 新鮮な小松菜を6kg使って豚汁にします。
2 水		なつやさいカレーライス	ポテトとツナのサラダ くだもの (スイカ)	★飲用牛乳、鶏こま、レン ズ豆、豚レバー、まぐろ缶 詰	精白米、粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、に んじん、玉葱、西洋かぼちゃ、ホー ルコーン、ズッキーニ、トマト缶 詰、きゅうり、キャベツ、レモン、 ★小玉スイカ	ライス ルウ	くだも の	サラダ	584 kcal 19.3 g 18.9 g 1.9 g	夏野菜をたっぷり使ったカレーライスです。かぼ ちゃ、ズッキーニ、コーン、トマトが入っていま す。
3 木		ごまはちみつトースト	フレンチツナサラダ クラムチャウダー	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、 ベーコン、★あさり、はた てがし、★牛乳、調理用、 豆乳	★食パン、ねりごま、はち みつ、★バター、白すりご ま、油、じゃがいも、小麦 粉	ホールコーン、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、玉葱、レモン、パセ リ	パン	サラダ	スープ	576 kcal 23.3 g 27.3 g 2.1 g	
4 金		わかめごはん 【ローリングストック給食】	ししゃものいそべあげ ごますあえ にくじゃが	★飲用牛乳、炊き込みわ かめ、★ししゃも、★たま ご、あおりの、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、小 麦粉、でん粉、油、ごま油、 さとう、ごま(いり)、じゃ がいも、しらたき、三溫糖	キャベツ、もやし、にんじん、こま つな、干し椎茸、たけのこ、玉葱、 さやいんげん	さかな あえも の	ごはん	にく じゃが	642 kcal 27.5 g 19.5 g 2.4 g	今月から、防災教育の一環として、普段食べている 食品を消費しながら備蓄するローリングストックへ の理解を深めるため、「ローリングストック給食」 を実施します。今月は、乾燥わかめを使った「わか めごはん」です。
7 月		Butter rice (バターライス) 【English給食(フィリピン)】	Chicken Adobo (チキンアドボ) Nilaga(ニラガ) Turon(トゥロン)	★飲用牛乳、鶏手羽元、豚 ひき肉	精白米、粒麦、★バター、 中ざら糖、巻巻きの皮、さ とう、小麦粉、油、粉糖	パセリ、玉葱、しょうが、にんに く、にんじん、キャベツ、ホー ルコーン、チンゲンツァイ、★パナ ナ	ライス にく	トゥロ ン	ニラガ	620 kcal 23.5 g 18.2 g 1.9 g	イングリッシュキャラバンに合わせ、ALTのデリ シャ先生の出身地・フィリピンの料理を取り入れた 「イングリッシュ給食」です。チキンアドボは手羽 元をやわらかく煮込んだ料理、ニラガはフィリピン 風のポトフ、トゥロンは甘いバナナを包んで揚げた スイーツです。
8 火		ひやしきつねうどん	たこやきくん ほうれんそうのごまあえ	★飲用牛乳、油揚げ、な ど、生わかめ、まだこ、さ くらえび、かつお節、あお のり	中ざら糖、三溫糖、冷凍う どん、油、じゃがいも、で ん粉、ひまわり油、小麦 粉、ごま油、さとう、ねり ごま、ごま(いり)	ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、ほうれんそう、もやし	めん たこ や き	あえも の	つけじ る	555 kcal 22.3 g 19.0 g 3.5 g	
9	開校記念日										
10 木		ごはん キムムッチ 【世界の料理(韓国)】	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのナムル トックク	★飲用牛乳、ちものり、鶏 むね肉、豚こま、木綿豆腐、 生わかめ	精白米、ごま油、さとう、 白ごま、でん粉、米粉、油、 オリーブ油、トック	にんにく、玉葱、ねぎ、切干しい ごん、大豆もやし、もやし、にん じん、きゅうり、しょうが、だい こん、ごまつな	にく ナムル	ごはん ふりか け	スープ	573 kcal 23.5 g 20.2 g 1.9 g	「キムムッチ」は、韓国風海苔ふりかけのことで す。「ヤンニョムチキン」は、甘辛いソース(ヤン ニョム)で味付けされた韓国のフライドチキンで す。「トックク」は、韓国のお餅「トック」を入れた スープです。6月の台風で休校になり、中止と なった献立です。
11 金		チリピーンズライス	じゃがいものハニーサラダ おみくじゼリー	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、ひよこ豆、粉寒天、★ カルピス	精白米、粒麦、小麦粉、 じゃがいも、油、はちみつ 、さとう	玉葱、にんにく、しょうが、セロ リー、にんじん、ピーマン、キャベ ツ、きゅうり、★もも缶、ぶどう 缶、★パイン缶、★りんご缶	ライス ルウ	×	サラダ	703 kcal 21.9 g 23.9 g 2.2 g	給食委員が考えた「おみくじゼリー」です。 カルピスゼリーの中には、ぶどう(人糞運UP)、 もも(健康運UP)、りんご(運動運UP)、パイン (勉強運UP)のいずれかが入っています。2学期 の運勢を占ってみましょう。
14 月		ごはん	いかのチリソース もやしのちゅうかあえ たまごスープ くだもの(オレンジ)	★飲用牛乳、イカ、ベーコ ン、木綿豆腐、★たまご	精白米、でん粉、米粉、油、 さとう、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、もや し、こまつな、きゅうり、黒きくら げ(乾)、にんじん、玉葱、えのきた け、オレンジ	いか あえも の	ごはん	スープ	570 kcal 27.3 g 18.1 g 2.2 g	
15 火		ひじきごはん	たまごのからくさやき キャベツとコーンのしらすあえ すましじる	★飲用牛乳、ひじき、油揚 げ、鶏ひき肉、木綿豆腐、 ★たまご、しらす干し、か つお節、かまぼこ、生わか め	精白米、粒麦、油、しらた き、三溫糖、白ごま、さ とう	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつ な、キャベツ、もやし、ホールコー ン、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	たまご あえも の	ごはん	汁もの	564 kcal 26.9 g 19.2 g 2.7 g	9月15日(火)は、ひじきの日です。ひじきには、 骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子を 整える食物繊維がたっぷり入っています。
16 水		さんしょくそぼろどん	あつあげとこまつなのみそしる くだもの(なし)	★飲用牛乳、豚ひき肉、凍 り豆腐、★たまご、生揚 げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、油、 三溫糖、白ごま、じゃがい も	しょうが、こまつな、もやし、玉 葱、ほんしめじ、ねぎ、梨	ごはん そぼろ	くだも の	汁もの	582 kcal 24.2 g 17.1 g 2.1 g	さわやかな甘さと、みずみずしくシャリシャリとし た食感がおいしい「なし」を提供します。なしの シャキシャキした食感は、石細胞という細胞による ものです。
17 木		チリコンカンサンド	ごまつなサラダ パンフキンシュュー	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、ひよこ豆、★ピザチー ズ、まぐろ缶詰、鶏こま、 レンズ豆、豆腐、★牛乳、 調理用、★生クリーム	★コッペパン、油、小麦 粉、さとう、ごま油、黒ご ま(いり)、★バター	玉葱、パセリ、こまつな、もやし、 キャベツ、赤パプリカ、ホー ルコーン、セロリー、にんじん、マッ シュルーム、西洋かぼちゃ	パン	サラダ	シュュー	666 kcal 32.1 g 28.7 g 2.9 g	夏が旬のかぼちゃをたっぷり使ったシチューです。 旬のかぼちゃは甘みが強く、栄養価が高いことが特 徴です。
18 金		ごはん	しろみぎかなのごうみソース こまつなのおひたし さつまじる	★飲用牛乳、スケソウダ ラ、かつお節、豚こま、木 綿豆腐、油揚げ、白みそ、 赤みそ	精白米、小麦粉、でん粉、 油、さとう、ごま油、板こ んにゃく、さつまいも	ねぎ、こまつな、キャベツ、もや し、ごぼう、にんじん、だいこん、 ほんしめじ、しょうが	さかな おひた し	ごはん	汁もの	583 kcal 26.6 g 16.9 g 2.1 g	
21	敬老の日										
22	国民の休日										
23	秋分の日										
24 木		ごはん 【十五夜献立】	さばのみそに おろしあえ つきみじり	★飲用牛乳、サバ、赤み そ、かつお節り節、絹ごし 豆腐	精白米、三溫糖、でん粉、 ごま油、油、白玉粉	しょうが、こまつな、にんじん、も やし、えのきたけ、だいこん、はく さい、西洋かぼちゃ、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	587 kcal 26.9 g 18.3 g 2.7 g	今年の十五夜は、9月25日(金)です。月見に見立 てたかぼちゃ入りの手作り団子を汁ものに入れて提 供します。
25 金		てづくりナン	キーマカレー カラフルサラダ くだもの(ぶどう)	★飲用牛乳、★牛乳、調 理用、★ヨーグルト、豚ひ き肉、ひよこ豆、★たまご	小麦粉、強力粉、さとう、 ★バター、オリーブ油、 油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、きゅう り、キャベツ、にんじん、ぶどう	ナン くだも の	サラダ	カレー	631 kcal 25.7 g 28.8 g 2.1 g	「ナン」は、発酵させた後に窯で焼くフラットブ レッドで、インドや中東の地域で食べられていま す。給食室で小麦粉から作ります。
28 月		ごはん	レバーとポテトのあまからあげ こまつなのいそべあえ いなかじる	★飲用牛乳、豚レバー、し らす干し、きざみごのり、生 揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉、米粉、 じゃがいも、油、さとう、 白ごま、板こんにゃく	しょうが、キャベツ、にんじん、こ まつな、もやし、ごぼう、だいこ ん、ぶなしめじ、ねぎ	レバー あえも の	ごはん	汁もの	560 kcal 24.9 g 15.6 g 2.1 g	
29 火		マーボーどん	ツナともやしのちゅうかサラダ くだもの(なし)	★飲用牛乳、豚ひき肉、大 豆、赤みそ、木綿豆腐、ま ぐろ缶詰、江戸甘みそ	精白米、粒麦、油、さとう、 ごま油、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉 葱、たけのこ、にんじん、ねぎ、グ リンピース、もやし、きゅうり、こ まつな、梨	ごはん あん	くだも の	サラダ	604 kcal 26.7 g 22.6 g 2.0 g	
30 水		いりどりやさいの デミソーススパゲッティ	シュリンプサラダ バムとケロのドーナツ 【おはなし献立】	★飲用牛乳、豚ひき肉、レ ンズ豆、★生クリーム、む きエビ、絹ごし豆腐、調理 豆乳	スパゲッティ、油、さ とう、小麦粉、★バター、揚 げ油、粉糖	パセリ、にんにく、しょうが、セロ リー、玉葱、マッシュルーム、ズッ キーニ、赤パプリカ、黒パプリカ、 トマト缶詰、きゅうり、キャベツ	パスタ ルウ	ドーナ ツ	サラダ	608 kcal 23.4 g 21.9 g 1.8 g	「バムとケロのにちようび」という絵本の中に登場 するドーナツを再現します。調理員さんが1つずつ ドーナツ型に成形して、揚げてくれます。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3、4年生の数値です。

月目標 1日3食きちんと食べよう

しょくいく

食育だより 9月

令和8年8月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
栄養士 齋藤 沙菜子
栄養士 井内 華子



を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことから、9月1日は「防災の日」とされています。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が出ています。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

ひとり 1人1日3Lが目安です。
日頃飲むお茶やジュースを多めに買うっておくこともおすすめです。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

江戸川区では、令和8年9月より、毎月1回ローリングストック給食を実施することになりました。防災教育の一環として、食品の備蓄について理解を深め、日常食べているものを消費しながらストックするローリングストックへの意識を高めることをねらいとしています。缶詰や乾物を使用した献立になります。

ローリングストック給食レシピ 【ツナピラフ】

備蓄ができるツナ缶やコーン缶などを使った料理です。

缶詰の賞味期限が近くなったら、お昼ご飯や夕飯に、ご活用ください♪

【材料】大人4人分

<ご飯>

米 300g
水 適量
油 10g

<具>

バター 小さじ1
たまねぎ 50g
コーン缶 1缶(100g程度)
マッシュルーム缶 1缶
ツナ缶 1~2缶
塩 小さじ1
こしょう 少々
酒 小さじ1
しょうゆ 少々
パセリ 少々

【作り方】

- ①米を研ぎ、ザルで水気をよく切る。
- ②炊飯器に水を規定量より少し少なく入れ、油を入れてご飯を炊く。
- ③フライパンにバターと玉ねぎを入れて、よく炒める。
- ④③にコーン缶、マッシュルーム缶、ツナ缶を入れて、さっと炒める。
- ⑤④に②の炊けたご飯を入れ、炒め、調味料を入れ、味を整える。
- ⑥⑤にパセリを入れて、完成です。

※大量調理用のレシピのため、味の調整をお願いします。
※パセリの代わりにグリーンピース缶を入れることもおすすめです。

