



令和8年度 9がつこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名 こんだてめい	の み も の	赤の食品（たんぱく質） あか しよくひん 血や肉になる	黄の食品 き しよくひん 熱や力のもとになる	緑の食品 みどり しよくひん 体の調子をととのえる	1人分 - たんぱく質
2 水	キーマカレー		豚肉,大豆,ひよこまめ	こめ,米粒麦,油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,青 ピーマン	627 kcal
	クリスタルサラダ		乾燥わかめ,いか	しらたき,砂糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	26.2 g
	なし 梨				なし	
3 木	ひや 冷やしうどん		油揚げ	うどん,砂糖	きゅうり,もやし,こまつな	628 kcal
	だいこん 大根のそぼろあん		鶏肉	油,砂糖,でんぷん	だいこん	25.3 g
	コーンブレット		調理用牛乳,たまご,ダイスチーズ	オヤツイン,油,パン粉	クリームコーン	
4 金	ごはん			こめ		518 kcal
	かんにくくふうやき 韓国風焼きししゃも		子持ちししゃも	砂糖	にんにく	24.6 g
	なます うり 瓜の煮なます		油揚げ	こんにゃく,砂糖	そうめんかぼちゃ,だいこん,にんじん,干し椎茸	
	ワカメスープ		鶏肉,豆腐,生わかめ	ごま	ねぎ,たけのこ	
7 月	なめし 菜飯		鶏肉	こめ,油,ごま油	しょうが,にんじん,干し椎茸,こまつな	539 kcal
	にくだんご 肉団子のスープ		豚肉	でんぷん,はるさめ,ごま油	玉葱,しょうが,はくさい,にんじん,ねぎ,干し椎 茸,ほうれんそう	20.5 g
	ぶどう				ぶどう	
8 火	こさかな 小魚ピラフ		しらす干し	こめ,オリーブ油,油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム	605 kcal
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ	じゃがいも,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	18.1 g
	クリームコンスープ		ベーコン,調製豆乳	小麦粉,油	ホールコーン,クリームコーン,玉葱,にんじん,パ セリ	
9 水	ごはん ちやうよう せつく （重陽の節句メニュー）			こめ		619 kcal
	さばのみそ煮		さば,みそ	砂糖	しょうが	23.5 g
	だいこん きく 大根と菊のサラダ			ごま油,砂糖,ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,菊花	
	のっぺい汁		鶏肉,油揚げ,豆腐	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう	
10 木	ひじきと豆のごはん		干ひじき,油揚げ,大豆	こめ,砂糖	にんじん,干し椎茸	619 kcal
	にく 肉じゃが		豚肉	じゃがいも,しらたき,竹輪ふ,油,砂糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸	20.2 g
	ほうじ茶ゼリー		粉寒天,きな粉	上白糖,黒砂糖		
11 金	くろざとう 黒砂糖パン			黒砂糖パン		596 kcal
	なすのミートグラタン		豚肉,シュレットチーズ	マカロニ,油,オリーブ油,砂糖,小麦粉	なす,にんにく,玉葱,トマト,パセリ	24.8 g
	やさいスープ		鶏肉	油	だいこん,キャベツ,にんじん,玉葱,こまつな	
14 月	さいたまけ/きやうどりやうり かてめし（埼玉県郷土料理）		鶏肉	こめ,油,砂糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,さやいんげん	603 kcal
	みそポテト		たまご,みそ	じゃがいも,小麦粉,でんぷん,油,砂糖		23.7 g
	こじる 呉汁		大豆,生揚げ,みそ		にんじん,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ	
15 火	ごはん			こめ		641 kcal
	かじやうとうふ 家常豆腐		生揚げ,豚肉,みそ	油,じゃがいも,砂糖,ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,こま つな	27.6 g
	トックスープ		鶏肉	トック,油,ごま油	にんじん,だいこん,たけのこ,はくさい,ねぎ,こま つな	
16 水	から やさい 辛みそ野菜うどん		鶏肉,油揚げ,みそ	うどん,油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,干し 椎茸,ねぎ,こまつな	621 kcal
	さかな 魚といものあげ煮		メルルーサ,大豆	でんぷん,油,さつまいも,砂糖,ごま	しょうが	26.5 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご,りんごジュース	
17 木	むぎごはん			こめ,米粒麦		698 kcal
	サバのサクサク揚げ		さば	でんぷん,油,砂糖,ごま,パン粉	しょうが	27.6 g
	ごしき 五色あえ		かまぼこ,おかか		はくさい,ほうれんそう,にんじん,きくらげ	
	むらくも汁		たまご,鶏肉,豆腐	でんぷん	にんじん,玉葱,こまつな,えのきたけ	
18 金	ツナピラフ		ベーコン,ツナ,えび	こめ,米粒麦,油	青ピーマン,玉葱,ホールコーン,にんじん	619 kcal
	カントリーサラダ			砂糖,油	きゅうり,キャベツ,だいこん,レモン	21.2 g
	かぼちゃのクリームスープ		調理用牛乳	小麦粉	かぼちゃ,玉葱,パセリ	
24 木	まめ 豆トースト		きな粉,大豆	食パン,砂糖,ソフトタイプマーガリン,はちみつ		550 kcal
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも,油,砂糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱	22.4 g
	カレースープ		豚肉,白いんげんまめ,赤いんげんまめ	油,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,セロリー,ねぎ	
25 金	う はなどん 卵の花丼（十五夜メニュー）		鶏肉,油揚げ,おから,たまご	こめ,油,しらたき,砂糖	にんじん,えのきたけ,ねぎ	613 kcal
	ちゃんこ汁		鶏肉,生揚げ		だいこん,にんじん,干し椎茸,しめじ,こまつな,ね ぎ	23.4 g
	つきみだんご お月見団子			白玉粉,砂糖,でんぷん	かぼちゃ	
28 月	オムミックスライス		鶏肉,たまご	こめ,オリーブ油,砂糖,油	マッシュルーム,玉葱,にんじん,青ピーマン	660 kcal
	マカロニスープ		鶏肉	マカロニ	にんじん,玉葱,こまつな,かぶ	23.8 g
	こめこ 米粉のブラウニー		豆腐	米粉,コーンスターチ,ソフトタイプマーガリン, 上白糖,粉糖	干しぶどう	
29 火	ごはん			こめ		568 kcal
	かんにく のり 韓国の海苔ふりかけ		きざみのり	ごま油,ごま,砂糖	にんにく	23.9 g
	ちゅうか 中華うま煮		えび,いか,湯葉	油,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,きくらげ, 干し椎茸,玉葱,キャベツ,はくさい,こまつな	
	ワンタンスープ		豚肉	油,ごま油,ウエーブワンタン	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ねぎ,こまつ な	
30 水	さんまごはん		さんま	こめ,でんぷん,油,砂糖	しょうが	579 kcal
	いかの酢味噌和え		いか,生わかめ,みそ	砂糖	だいこん,きゅうり	17.7 g
	く 貝だくさん汁		油揚げ,刻み昆布,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	

※食材料の都合により、献立変更をすることがあります。ご了承ください

9月 給食たより

白露

『生活リズム』乱れていませんか？

夏休みも終わりが近づき、9月になりました。体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、朝起きるのが大変だったり、生活リズムを整えよう。

(毎月19日は食育の日)

令和8年 9月 1日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

今月の給食目標は、
「後片付けをしっかりとしよう」

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。



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)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、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。



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す。



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を
きかせる

うま味

酸味や香りを
プラスする

よくかんで、
味わって
食べる

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日

Q. どのくらい必要？

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
② ペットボトル 3本(1.5L)分
③ ペットボトル 6本(3L)分

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

- ① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供える「おはぎ」。その名前は何かからきた？

- ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

- ① たくさんとれて安かったから ② 外国からの贈り物だったから ③ ほかの料理を知らなかったから

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

- ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9～10月 十五夜(旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

- ① 先生 ② お金 ③ 収穫

こたえ

防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=② ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③

～9月の給食より～

★4日・・・【なますうりの煮なます】

そうめんかぼちゃを使って、煮なますを作ります。そうめんかぼちゃは、「金糸瓜」ともよばれ、ゆでると麺のようにばらばらとほぐれます。

★9日・・・【重陽の節句】

日本の「五節句」のひとつで、不老長寿や無病息災を願う行事です。「菊の節句」とも呼ばれています。

★11日・・・【なすのミートグラタン】

なすは夏から秋がおいしい野菜です。グラタンは、なすが苦手でも食べやすいニューです。

★14日・・・【埼玉県郷土料理】

かてめし・みそポテト・呉汁は埼玉県郷土です。みそポテトは、じゃがいもに衣をつけ揚げます。甘辛いみそだれをかけて、食べます。

★25日・・・【お月見団子】

2026年「中秋の名月」は25日です。かぼちゃの入った団子を作ります。

さつまいも

沖縄では「からいも」、鹿児島では「琉球いも」、関東地方では「さつまいも」と呼ばれています。さつまいもには、でんぷん、食物繊維、ビタミンC、カリウムが多く含まれています。

作ってみよう さつまいも入り揚げパン

材料

ホットケーキミックス…100g
さつまいも……………小1本
レーズン……………20g
卵……………1/2個
牛乳……………80cc
揚げ油……………適量

作り方

- さつまいもはよく洗い皮をむき1cm角に切る。
- ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加え、ホットケーキミックス、1のさつまいも、レーズンを加えてよくこねる。
- ピンポン玉の大きさに丸めて、油で揚げる。