

9月給食だより

江東区立水神小学校

校長 千葉 一知

栄養士 守田 彩乃

夏休みが明けました。まだまだ暑い日が続きますが、気持ちを切り替えて学校生活を過ごしましょう。

みなさんは朝ごはんを食べていますか？

私たちは寝ている間も頭を使い、朝起きたときにはエネルギー不足になっています。

朝ごはんを食べずに学校へ来ると頭がボーっとして、イライラして授業に集中できなくなります。

毎日の学校生活を楽しく過ごすためにも、朝ごはんを食べる時間をとれるように早寝早起きを心がけて、元気に登校しましょう。



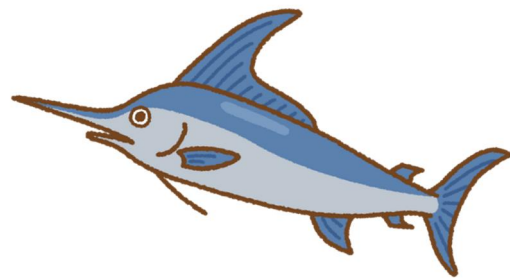
9月の給食目標



時間を考えて食べよう

今月のセレクト

- ・ごはん
- ・かじきのてりやき
- ・炒合菜
- ・卵と玉ねぎのみそ汁



かじきは今年度から給食で出すことができるようになりました。骨や歯を強くして免疫力をアップする、ビタミンDが多く含まれていて成長期のみなさんに必要な栄養が含まれています。

まだまだ続く酷暑ですが、バランスのとれた食事をしっかり食べて過ごしましょう。



9月献立表



2026年

江東区立水神小学校 栄養士 守田

日	主食	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
1 火	ごはん	さけの香味やし じゃがいものきんぴら炒め とうがんのすまし汁	牛乳, さけ, 豚肉, 昆布, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 砂糖, 油, こんにやく, じゃがいも, ごま, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, ごぼう, とうがん	682 kcal 34.2
2 水	中華丼	はりはりゆで野菜 わかめスープ	牛乳, 豚肉, えび, 卵, じゃこ 削り節, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, はるさめ, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ たまねぎ, にんじん, しいたけ, たけのこ, はくさい, チンゲンサイ, きゅうり だいこん, キャベツ,	673 kcal 30.1
3 木	ガーリックフランス	ポークシチュー なし 	牛乳, 豚肉	パン, マーガリン, 油, じゃがいも バター, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 梨	593 kcal 20.8
4 金	ごはん	いかのなんばんあえ 海そう入りサラダ にらたまスープ	牛乳, いか, 削り節, わかめ, 卵	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, はくさい, ねぎ, にら	654 kcal 28.9
7 月	ごはん	あじの香味あげ 辛子しょうゆあえ みそ汁	牛乳, あじ, 削り節, 大豆, 油あげ, わかめ	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖, じゃがいも	ねぎ, しょうが, はくさい, もやし, こまつな	628 kcal 26.1
8 火	冷やしうどん	ちくわの2種類あげ 千草あえ	牛乳, 鶏肉, 油あげ, 昆布, 削り節, 卵, のり ちくわ	うどん, 砂糖, 油, 小麦粉, ごま油	ねぎ, ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ	652 kcal 28.7
9 水	ごはん	豆腐の中華煮 こまつなとひじきのナムル	牛乳, 豚肉, 豆腐, ひじき	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, はくさい もやし, こまつな, たけのこ	679 kcal 27.1
10 木	しらすチーストースト	いんげん豆入り野菜スープ 巨峰 	牛乳, しらす, チーズ, 豚肉 いんげんまめ	ごま, マヨネーズ, パン, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 巨峰	599 kcal 23.2
11 金	キムチチャーハン	パリパリサラダ わかめスープ	牛乳, 豚肉, 卵, 削り節, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, ごま, 砂糖, わんたん, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ピーマン, キャベツ, もやし, コーン, たまねぎ, ねぎ	655 kcal 22.0
14 月	ごはん	カレーコロッケ キャベツの香りづけ みそ汁	牛乳, 豚肉, 卵, 削り節, 豆腐 油あげ, 豆腐	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, パン粉, ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, しめじ	699 kcal 25.5
15 火	ガパオライス	白菜とベーコンのスープ なし	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, ピーマン たまねぎ, しめじ, にんじん, はくさい, 梨	613 kcal 25.5
16 水	じゃこ菜ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜 巨峰	牛乳, 削り節, 油あげ, じゃこ, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, こんにやく, 砂糖, でん粉, ごま	にんじん, しょうが, たまねぎ, しいたけ, さやえんどう, はくさい, もやし, こまつな, 巨峰	655 kcal 26.0
17 木	上海やきそば	ポテトたこあげ 中華サラダ 	牛乳, 豚肉, たこ, 卵, のり, わかめ	油, めん, じゃがいも, 小麦粉, ごま油, 砂糖, ごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, キャベツ, ねぎ, きゅうり, こまつな, もやし	621 kcal 24.6
18 金	五目おこわ	ししゃもの石垣あげ 土佐しょうゆあえ すまし汁	牛乳, 鶏肉 油あげ, ししゃも, 卵, 削り節, 昆布, 豆腐	米, もち米, 油, 砂糖, 小麦粉, ごま	にんじん, たけのこ, しいたけ, はくさい, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ	586 kcal 26.0
24 木	きなこあげパン	クリームシチュー ごまだれゆで野菜	牛乳, きな粉, 豚肉	油パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, 砂糖, ごま	たまねぎ, にんじん, コーン, キャベツ, きゅうり	613 kcal 23.5
25 金	ごはん	かじきの照り焼き 炒合菜 卵と玉ねぎのみそ汁 	牛乳, かじき, 豚肉, 削り節, 油あげ, 卵	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, にら, たまねぎ, こまつな	663 kcal 28.7
28 月	ごはん	とり肉のねぎ塩焼き じゃがいものピリ辛煮 なめこ汁	牛乳, 鶏肉, 削り節, 豆腐	米, 麦, でん粉, 砂糖, ごま油, 油, こんにやく, じゃがいも	しょうが, ねぎ, にんじん, なめこ	675 kcal 27.9
29 火	豚肉と青菜の あんかけそば	野菜の甘酢づけ ヨーグルトムース	牛乳, 豚肉, ヨーグルト, 生クリーム,	油, めん, 砂糖, でん粉, ごま油,	しょうが, にんにく, しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, もも	622 kcal 22.2
30 水	ターメリックライス キーマカレー	きゃべつの香りづけ なし	牛乳, 豚肉, チーズ, レンズまめ	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト キャベツ, きゅうり, レモン, 梨	633 kcal 22.6