

# 9月 献立表

令和7年

杉並区立松ノ木小学校

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	カレーライス	○	じゃこサラダ 梨	豚肉,豚骨(スープ),チーズ, 牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小 麦粉,さとう,白炒りごま,ごま 油	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,トマト缶,りんご,こ まつな,キャベツ,きゅうり,なし	592 kcal 20.6 g 18.9 g 2.3 g
2火	鶏とごぼうのピラフ	○	せん切り野菜のスープ さつまいものフラワーチップ	とり肉,ハム,たまご,牛乳,ベー コン,レンズまめ,とり骨(スー プ)	米,麦,豆乳,バター,油,さつまい も,さとう,はちみつ	しょうが,ごぼう,にんじん,さやい んげん,たけのこ,たまねぎ,キャ ベツ,こまつな,セロリー	582 kcal 20.6 g 19.6 g 2.4 g
3水	青菜ごはん	○	鶏のから揚げ キャベツと生揚げのみそ汁 ひじきと青大豆のサラダ	牛乳,とり肉,わかめ,生揚げ,さ ば節(だし),淡色辛みそ,赤 色辛みそ,青だいず,ひじき	米,麦,ごま油,白炒りごま,でん ぶん,油,さとう	こまつな,にんにく,しょうが,キャ ベツ,ながねぎ,だいこん,ホールコ ーン	612 kcal 21.6 g 22.2 g 2.5 g
4木	冷やしかき揚げ うどん	○	中華酢あえ 冷凍みかん	さば節(だし),むきえび,い か,大豆,乾燥めかぶ,牛乳	うどん,さとう,小麦粉,油,はる さめ,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅ うり,もやし,冷凍みかん	571 kcal 22.6 g 17.2 g 2.9 g
5金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 大根と小松菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳,さわら,さば節(だし), 油揚げ,乾燥わかめ,とうふ,淡 色辛みそ,赤色辛みそ,豚肉	米,麦,さとう,白すりごま,ごま 油,油,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,にんにく,だい こん,こまつな,ごぼう,れんこん,に んじん,さやいんげん	579 kcal 28.2 g 19.9 g 2.6 g
8月	金平ごはん	○	めひかりのから揚げ けんちん汁 カリカリ油揚げのサラダ	豚肉,牛乳,めひかり,さば節 (だし),とうふ,油揚げ	米,麦,油,さとう,でんぶん,ごま 油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,だいこ ん,ながねぎ,こまつな,キャベツ	555 kcal 23.8 g 20.2 g 2.2 g
9火	重陽の節句 献立 わかめごはん	○	菊花蒸し 豚汁 菊入り酢のもの	わかめ,牛乳,豚肉,煮干し(だ し),とうふ,淡色辛みそ,赤色 辛みそ	米,麦,でんぶん,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,ホー ルコーン,ごぼう,にんじん,ながね ぎ,だいこん,こまつな,きゅうり,菊 のり	568 kcal 22.3 g 18.0 g 2.5 g
10水	ピザトースト	○	白いんげん豆と野菜のスープ フルーツポンチ	ベーコン,チーズ,牛乳,とり骨 (スープ),豚肉,白いんげん豆	食パン,油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン,しょ うが,にんじん,キャベツ,こまつな, りんご缶,パイン缶,もも缶	566 kcal 22.5 g 20.9 g 2.4 g
11木	もやしチャーハン	○	棒餃子 中華スープ 巨峰	豚肉,たまご,牛乳,とり肉,とう ふ,とり骨(スープ)	米,麦,ごま油,油,ぎょうざの皮 ,はるさめ,でんぶん	ながねぎ,にんじん,ピーマン,もや し,キャベツ,ニラ,にんにく,しょう が,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ, こまつな,巨峰	634 kcal 26.4 g 23.7 g 2.3 g
12金	国内産食材の日 麦ごはん	○	かつおの磯揚げ ニラたまスープ シャキシャキ和え	牛乳,かつお,あおのり,さば節 (だし),とうふ,たまご	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油, さとう,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,ニラ, 切干大根,もやし,こまつな,きゅう り	595 kcal 27.6 g 16.7 g 2.4 g
16火	コーンライス	○	ホキのハーブ焼き トマトと卵のスープ 小松菜とキャベツのサラダ	牛乳,ホキ,粉チーズ,とり肉,た まご,とり骨(スープ)	米,麦,豆乳,バター,油,オリーブ 油,パン粉,でんぶん,さとう	たまねぎ,ホールコーン,にんにく, えのきだけ,トマト,こまつな,セロ リー,キャベツ,きゅうり	582 kcal 29.2 g 20.9 g 2.6 g
17水	秋の香りごはん	○	いかのかりん揚げ のっぺい汁 梨	出し昆布,とり肉,牛乳,いか,さ ば節(だし),油揚げ,とうふ	米,麦,さつまいも,でんぶん,油, こんにゃく,里芋	にんじん,しめじ,しょうが,だいこ ん,ながねぎ,こまつな,なし	558 kcal 24.0 g 15.9 g 2.3 g
18木	麦ごはん	○	お好み卵焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳,たまご,豚肉,かつお節,あ おのり,大豆	米,麦,油,しらたき,じゃがいも, さとう,白炒りごま,白すりご ま,ごま油	キャベツ,ながねぎ,にんにく,しょ うが,たまねぎ,にんじん,ニラ,もや し,こまつな	589 kcal 25.1 g 19.4 g 2.3 g
19金	国内産食材の日 さんまの かば焼き丼	○	呉汁 ゆかりキャベツ	さんま,牛乳,出し昆布,さば節 (厚けずり),とり肉,とうふ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆	米,麦,でんぶん,油,さとう,じゃ がいも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこ ん,ながねぎ,こまつな,キャベツ, きゅうり,ゆかり	598 kcal 23.7 g 21.2 g 2.4 g
20土	しめじ入り スパゲッティー ミートソース	○	パリパリサラダ 巨峰	豚肉,ピザ用チーズ,牛乳	スパゲティ,油,わたんたんの皮, オリーブ油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にん じん,たまねぎ,トマト缶,しめじ, キャベツ,こまつな,巨峰	566 kcal 23.2 g 18.1 g 2.4 g
24水	二色おはぎ	○	焼きししゃも 吉野汁 糸寒天のレモン酢かけ	きな粉,牛乳,ししゃも,さば節 (だし),出し昆布,油揚げ,か まぼこ,とり肉,糸寒天	米,もち米,麦,さとう,黒すりご ま,こんにゃく,でんぶん,うど ん,玉ふ	にんじん,ながねぎ,みつば,きゅう り,もやし,レモン	566 kcal 23.0 g 18.2 g 2.2 g
25木	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 冷汁 もやしの梅醤油あえ	牛乳,大豆,豚肉,乾燥わかめ,油 揚げ,赤色辛みそ,淡色辛みそ, さば節(だし)	米,麦,油,じゃがいも,マッシュ ポテト,小麦粉,パン粉,白すり ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,きゅうり,もや し,こまつな,梅干し	627 kcal 21.5 g 22.1 g 2.8 g
26金	高野豆腐の そばろごはん	○	庄内の芋煮 野菜の塩昆布和え	とり肉,高野豆腐,牛乳,さば節 (だし),豚肉,生揚げ,淡色辛 みそ,赤色辛みそ,塩昆布	米,麦,油,さとう,里芋,ごま油	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,し めじ,キャベツ,こまつな	572 kcal 25.5 g 19.6 g 2.4 g
29月	麦ごはん	○	マスのみそパン粉焼き 野菜の煮物 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳,マス,調理用牛乳,赤色辛 みそ,粉チーズ,さば節(だ し)	米,麦,ノンエッグマヨネーズ, パン粉,じゃがいも,こんにゃ く,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,さや いんげん,もやし,こまつな	580 kcal 26.9 g 18.3 g 1.8 g
30火	あしたば きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ	きな粉,牛乳,とり肉,とうふ,と り骨(スープ),ヨーグルト	あしたばパン,油,さとう,はる さめ,でんぶん,ごま油	キャベツ,にんじん,たけのこ,木茸, こまつな,ながねぎ,しょうが,みか ん缶,パイン缶,もも缶	618 kcal 16.7 g 17.1 g 2.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 9月給食だより

令和7年8月29日  
杉並区立松ノ木小学校  
校長 笠原 秀浩  
栄養士 山下 光

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



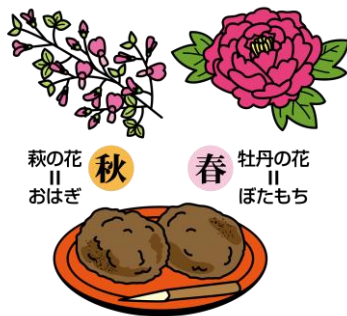
朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



### お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

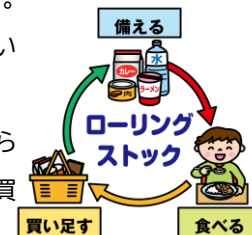
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんであんだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



## 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。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豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...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が安心です。

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、食べたらずいす「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！**  
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



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。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

### とうもろこしの皮むき

7月14日に給食で使用する「とうもろこし」の皮むきを2年生で行いました。一人2本ずつ、松ノ木小全員のとうもろこしを一生懸命むきました。むきたてのとうもろこしは新鮮で甘く、喜んで食べていました。

