

9月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

9月の給食目標 ～仕事を決めて上手に準備しよう～



日 曜日	牛乳	献立			あか	さいろ	みどり	(エネルギー)	たんぱく質
		主食	主菜	副菜 汁物 他					
2 水		旬の食材～なし～ カレーライス		コールスロー 梨	豚肉 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 梨	622	19.7
3 木		旬の食材～さつまいも～ きつねうどん		きゅうりとわかめの酢のもの 大学いも	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳	冷凍うどん 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ 油	にんじん ねぎ 小松菜 大根 白菜 干しいたけ きゅうり もやし	595	22.9
4 金		パエリア風ピラフ	スパニッシュオムレツ	ホールコーンスープ	鶏肉 いか ダイスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	ホールトマト マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく ホールコーン 小松菜 にんじん クリームコーン キャベツ	591	27.6
7 月		ごはん	とりの七味焼き	大豆と煮干しの揚げ煮 野菜汁	鶏肉 大豆 煮干し 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 油	ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ	625	27.0
8 火		旬の食材～りんご～ ホイコーロー丼		春雨スープ りんご	赤みそ 豚肉 八丁みそ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん 三温糖 春雨	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし ねぎ りんご	597	23.6
9 水		菊花ごはん	ぶりの塩焼き	おひたし みそ汁	鶏ひき肉 ぶり 糸けずり節 みそ 牛乳	米 胚芽米 黒ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	菊 にんじん しめじ ごぼう さやいんげん もやし 小松菜 たまねぎ にら	588	27.8
10 木		ごはん	小あじのからあげ	野菜のにんにく醤油和え 肉じゃが	小あじ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 油 ごま油 じゃがいも 三温糖	しょうが にんじん もやし 小松菜 にんにく たまねぎ 糸こんにゃく	607	24.4
11 金		黒砂糖パン	ポテトグラタン	ABCスープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ミックスチーズ ベーコン 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ	パセリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン にんじん	634	25.2
14 月		ツナピラフ		ゆで野菜ごまソース 白いんげん豆のポタージュ	ツナ 牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	米 胚芽米 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖 バター さつまいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり もやし パセリ	624	22.1
15 火		さつまいもごはん	ちくわのいそべあげ	煮びたし 豚汁	あおのり 焼くわ 油揚げ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 さつまいも もち米 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	596	20.3
16 水		カレーミートドッグ		野菜の豆乳スープ りんごゼリー	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 粉寒天	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも でんぶん 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ りんごジュース レモン	587	26.0
17 木		旬の食材～さんま～ かばやきごはん		糸寒天のごま酢あえ みそ汁	さんま 油揚げ 糸寒天 みそ 冷凍豆腐 わかめ 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 油 ごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	638	23.1
18 金		スパゲッティピザ風ソース		洋風たまごスープ ホワイトゼリー	豚肉 卵 粉寒天 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル でんぶん 三温糖	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん にんにく セロリ キャベツ 黄桃	603	26.1
24 木		チキンライス	フライドフィッシュ	野菜スープ	鶏肉 ホキ ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん 油 マカロニ	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	582	26.1
25 金		十五夜こんだて ごはん		ごまあえ 沢煮椀 月見団子	甘みそ さわら 豚肉 油揚げ きなこ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぶん 白玉粉	にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根 干しいたけ	626	27.1
28 月		いためそば		フライドポテト たまごスープ	いか 豚肉 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 じゃがいも 油 でんぶん	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ 小松菜	592	25.5
29 火		旬の食材～なし～ マーボー豆腐ごはん		わかめスープ 梨	冷凍豆腐 赤みそ 大豆 豚ひき肉 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ 梨	583	23.0
30 水		ガーリックトースト	ポークシチュー	ツナひじきサラダ	豚肉 大豆 きんとき豆 ひじき ツナ 牛乳	食パン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	586	23.1

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

～9月9日 重陽の節句～

重陽の節句は、「菊の節句」ともいわれ、この日には菊料理を食べる食文化があります。給食では食用の菊を使った、「菊花ごはん」が登場します。秋を感じる菊の香りを楽しんでみてください。



～9月25日 十五夜～

十五夜は1年うちで最も月が美しく見える日です。秋の収穫への感謝をこめて月見団子や里芋、ススキをお供えます。給食では、手作りの「月見団子」を提供します。楽しみにしていてください。





品川区立三木小学校

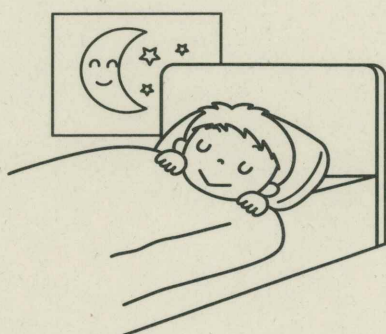
校長 高田 大

栄養士 神宮 佳奈

夏休みが終わり、新学期が始まりました。みなさん体調はくずしていませんか？
9月は、まだまだ暑い日が続きます。また、夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、元気に過ごしましょう。

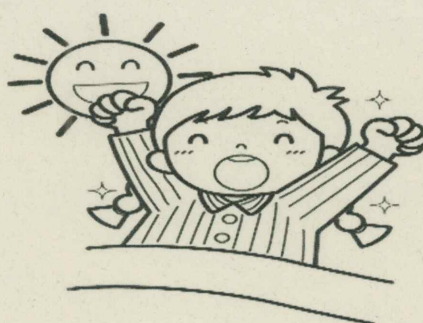
夏休み明けの生活リズムをとり戻そう！

①早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るよう心がけましょう。

②早起き



朝は早めに起き、日光を浴びるようにしましょう。体内時計がリセットされ、「朝は目が覚め、夜は寝る」というリズムが整います。

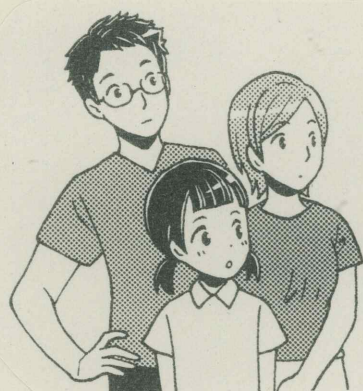
③朝ごはん



朝ごはんはエネルギー補給のほか、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校しましょう。

9月1日は
防災の日

非常食について考えよう！



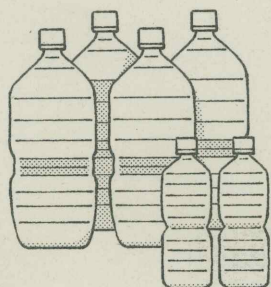
家族の人数
× 3日分

いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。備蓄食品の量は「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。災害時に使用する「非常食」と日常的に使用しながら災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

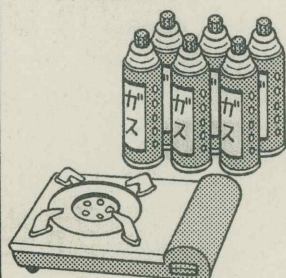
＜日常食品の例＞

- 主食 … パスタ・そうめんなどの乾麺、カップ麺 など
- 主菜 … ツナ缶、鯖缶、レトルト食品、フリーズドライ など
- 副菜 … コーン缶、切り干し大根、乾燥わかめ、梅干し、インスタントみそ汁、野菜ジュース など
- その他 … 果物の缶詰、あめ、羊羹 など

水



カセットこんろ・
カセットボンベ



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L（飲料水+調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品の加熱をすることができ食の選択肢が広がります。