

給食だより

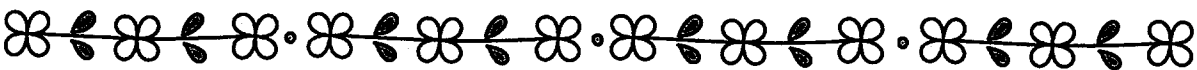
令和7年 8月 29日
品川区立芳水小学校
校長 高木 圭一
栄養士 篠宮 純子

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもう秋です。「食欲の秋」と言われるように、秋は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。給食にも旬の食べ物をたくさん取り入れたので、秋の味覚を楽しんでほしいと思います。

9月9日は「重陽の節句」

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の1つである「重陽の節句」です。菊は、古くから邪気を払う力があるとされてきました。重陽の節句は、菊の花を飾り、菊料理を食べることで長寿を祈る行事です。

◎ 給食では菊の花入りのおひたしを出します！



なぜ？

給食で毎日牛乳が出る理由



牛乳は、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれるだけでなく、体内での吸収率が高いです。また、たんぱく質やビタミン B2 など他の栄養素を摂取する上でも、とても重要な役割を果たしています。給食では、牛乳を含めた栄養素で献立を考えていますので、牛乳をしっかり飲んでほしいと思います。

カルシウムの吸収率

…牛乳は、野菜や小魚に比べてより多くのカルシウムを摂取できる！



19%



33%



40%

乳・乳製品



9月の給食目標

時間を守って食べよう



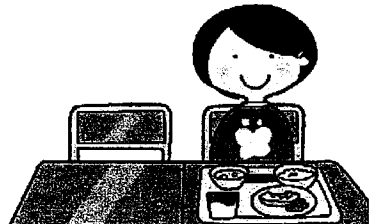
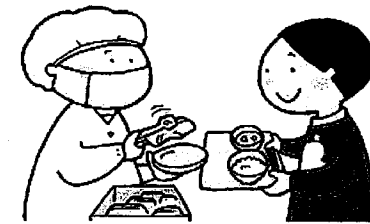
時間を見て食事をしないと、食べ切ることができない、早食いになってしまう可能性があります。また、給食室では温かい・冷たい料理を適温で届けるように工夫しています。おいしくしっかり食べることができるように、みんなで協力して給食の準備や片付けを早く終わらせましょう！

安全にすばやく！給食の準備をしよう

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

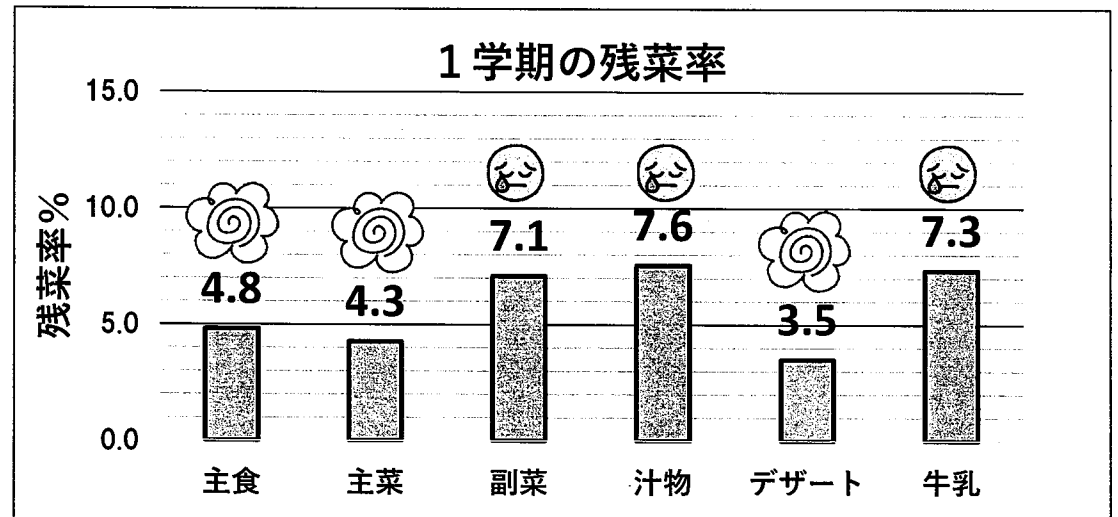
衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配ぜんが済んだら座って待とう



1学期の残菜を振り返ろう！

1学期の残菜率をまとめました。残菜は、5%以下だと少ないといわれています。和え物などの副菜、汁物、牛乳の残菜が減るともっと良いですね！





9月予定献立表



(全20回)

令和7年度 品川区立芳水小学校

日	主食	おかず	牛乳	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 E:(Kcal) たんぱく質 P:(g)
1月	マーボーどん	はるさめスープ れいとうみかん	○	みそ豆腐 豚肉	胚芽米 米 ごま油 砂糖 油 でんぷん 春雨	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ にんにく しょうが えのきだけ もやし ねぎ 小松菜 冷凍みかん	E:647 P:28.5
2火	ソースやきそば	あおのりピーンズポテト かきたまスープ	○	豚肉 のり 大豆 卵 豆腐	中華麺 油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草	E:620 P:25.9
3水	キーマカレー	コーンサラダ りんごゼリー	○	大豆 チーズ 豚肉 寒天	米油 ごま ごま油 砂糖	たまねぎ トマト しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン りんご ジュース レモン	E:585 P:19.8
4木	わかめごはん	ししゃものいそべあげ しやしやしきサラダ がたにくとじゃがいもの いために	○	わかめのり ししゃも 豚肉	米胚芽米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	きゅうり もやし キャベツ 大根 にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく しょうが	E:593 P:24.1
5金	セサミトースト	にくだんごスープ ごまドレッシングサラダ	○	鶏肉 豆腐	食パン ごま 砂糖 マーガリン でんぷん ごま油 油	ねぎ たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ コーン	E:588 P:21.0
8月	パンプキンパン	シーフードグラタン キャベツスープ	○	牛乳 えび チーズ 鶏肉 豆腐 いか たらこ ベーコン	パンプキンパン パン粉 小麦粉 マカロニ 油	マッシュルーム パセリ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	E:605 P:26.8
9火	ごはん/ じゃこふりかけ	重陽の節句 行事食 とりのでりやき きくかいりおひたし さわにわん	○	ちりめんじゃこ けずり節 鶏肉 豚肉 油揚げ	米胚芽米 ごま 砂糖 でんぷん	しょうが もやし 小松菜 白菜 菊 ねぎ 大根 しいたけ にんじん	E:587 P:26.9
10水	メキシカンライス	さかなのパリパリフライ ホールコーンスープ	○	鶏肉 ホキ ベーコン	胚芽米 米 パン粉 小麦粉 油	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム にんにく コーン 小松菜 キャベツ	E:589 P:23.4
11木	たんたんめん	かりかりじゃこサラダ だいがくいも	○	鶏肉 豆乳 ちりめんじゃこ	中華麺 ごま油 ごま油 でんぷん 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜	E:625 P:22.4
12金	そばろごはん	とんじる なし	○	卵 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 豆腐 豚肉	米胚芽米 油 砂糖	ごぼう しょうが ねぎ 大根 こんにゃく にんじん 梨	E:608 P:26.5
16火	ビビンバどん	わかめスープ りんご	○	みそ 豚肉 豆腐 わかめ	胚芽米 米 砂糖 ごま ごま油	キムチ 小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが えのきだけ ねぎ りんご	E:585 P:23.6
17水	スパゲティ ミートソース	コールスローサラダ イタリアンスープ	○	チーズ 豚肉 大豆 卵 鶏肉	スパゲティ 小麦粉 油 パン粉	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ コーン パセリ レタス	E:585 P:28.7
18木	ごはん	さかなのかわりあげ いとくんでんのごまずあえ みそしる	○	かじき 油揚げ 寒天 みそ 豆腐	米胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖	しょうが きゅうり にんじん もやし えのきだけ たまねぎ キャベツ 小松菜	E:614 P:26.3
19金	ガーリックトースト	こめこのシチュー ツナサラダ	○	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 ツナ	食パン バター 砂糖 じゃがいも 米粉 油	パセリ にんにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	E:638 P:24.4
22火	キムチうどん	ちくわのカレーあげ ぶどうゼリー	○	鶏肉 油揚げ 竹輪 寒天	うどん 砂糖 油 小麦粉	キムチ ねぎ 小松菜 しいたけ にんじん たまねぎ ぶどうジュース	E:599 P:25.4
24水	ツナピザトースト	フレンチサラダ ポタージュ	○	チーズ ベーコン ツナ 牛乳 生クリーム 豆腐 白いんげん豆	食パン 油 砂糖 バター さつまいも	トマト ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんにく パセリ	E:621 P:28.1
25木	ゆかりごはん	さかなのこうみあげ しらすあえ みそしる	○	マンダイ しらす干し みそ わかめ	米胚芽米 ごま 小麦粉 ごま油 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	ゆかり ねぎ もやし 小松菜 白菜 たまねぎ	E:609 P:27.4
26金	チキンライス	スパニッシュオムレツ オニオンスープ	○	鶏肉 チーズ 卵 ベーコン	米胚芽米 油 じゃがいも	マッシュルーム にんじん にんにく パセリ たまねぎ	E:648 P:26.1
29月	いしかりごはん	にくじゃが キャベツのおひたし	○	鮭 わかめ 豚肉 けずり節	米胚芽米 ごま じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ	E:622 P:27.7
30火	ハッシュドポーク	こまつなサラダ りんご	○	豚肉 ハム	胚芽米 米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	トマト にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン 小松菜 りんご	E:673 P:20.9

