

給食だより

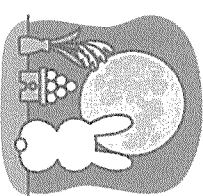
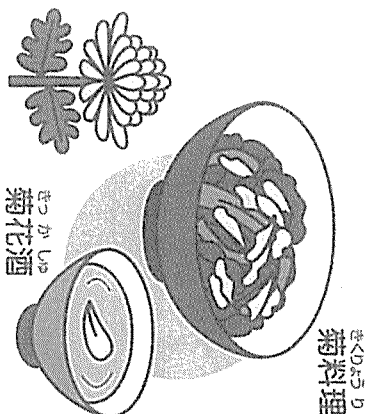
令和7年 8月31日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
栄養士 今木 美来

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多い季節です。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です。

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、舌くから邪気を払う力があるとされ、ていしました。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「菊花和え」を出します！



9月25日「十五夜のお月見」

9月25日は「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫の感謝や豊作を祈願する風習があります。すすきや月見団子、里芋などをお供えます。

すすき

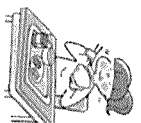
稲穂に見立ててかざります。ススキには悪い物を追い払う力があるとされていて、翌年の豊作を願う意味が込められています。

つきみだんご

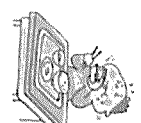
満月に見立てた丸い団子をお供えることで、収穫の感謝を表します。給食でも25日に月見団子を出します。

さといも 里芋

十五夜は別名「芋名月」と呼ばれていて、里芋などの芋類をお供えます。



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かつたり、早食いになってしまつたりする可能性があります。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。

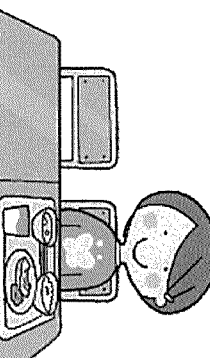
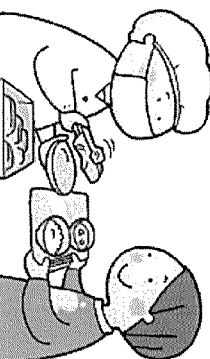
おいしくしっかり食べることができるよう、みなで協力して給食の準備や片付けを早く終わらせましょう！

安全にすばやく！給食の準備をすること

給食当番はしや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

当番以外の方は配せんが落ちたら座って待とう



牛乳は大切な栄養がいっぱい

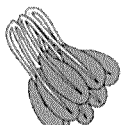


牛乳は、成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。また、たんぱく質やビタミンなど他の栄養素を摂取する上でも、とても重要な役割を果たしています。

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、牛乳をしつかり飲んでほしいです。

カルシウムが多くとれる食品

…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！



119mg

野菜(小松菜1/4束)



149mg

小魚(ししゃも3匹)



220mg

牛乳コップ1杯



9月予定献立表



(全19回)

令和8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火	マーボーどん	はるさめスープ なし	○	冷凍豆腐 豚肉 大豆 ハ 丁みそ 赤みそ 豚肉	米 胚芽米 ごま油 三温 糖 でんぷん サラダ油 春雨	たまねぎ にんじん たけのこ 干し いたけ しょうが にんにく もやし ねぎ 小松菜 梨	E:657 P:27.8
2水	パンプキンパン	マカロニグラタン ミネストローネ	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	パンプキンパン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがい も サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリ	E:638 P:22.4
3木	ゆかりごはん	さかなのしおこうじやき おひたし みそしる	○	ぶり 糸けずり節 白みそ 赤みそ わかめ	米 胚芽米 三温糖 じゃ がいも	ゆかり もやし 小松菜 にんじん た まねぎ 大根	E:598 P:26.2
4金	ハッシュドボーク	コーンサラダ ピーチゼリー	○	豚肉 粉寒天	米 胚芽米 小麦粉 サラ ダ油 ごま油 三温糖 赤 ザラメ 上白糖	ホールトマト たまねぎ にんじん に んにく もやし キャベツ ホールコー ン 桃ジュース	E:657 P:19.6
7月	そばろごはん	ちくわのいそべあげ さわにわん	○	卵 鶏肉 大豆 焼き竹輪 あおのり 豚肉 油揚げ	米 胚芽米 三温糖 サラ ダ油 小麦粉 でんぷん	ごぼう にんじん しょうが 大根 ね ぎ 小松菜 干しいたけ	E:666 P:30.7
8火	セサミトースト	ポトフ れいとうみかん	○	ウインナー	食パン バター すりごま はちみつ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん マッ シュルーム セロリ 冷凍みかん	E:555 P:18.7
9水	重陽の節句 行事食 ごはん のりのつくだに		○	焼きのり 鶏肉 冷凍豆腐 白みそ 赤みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 水あめ でんぷん じゃが いも	しょうが 白菜 もやし 小松菜 菊 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	E:598 P:26.9
10木	ドライカレー	コマツナサラダ クリームコーンスープ	○	豚肉 大豆 ハム 卵	米 胚芽米 小麦粉 サラ ダ油 三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが にんに く キャベツ 小松菜 きゅうり レモ ン クリームコーン にんじん	E:623 P:22.3
11金	タンタンメン	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	蒸し中華麺 ねりごま す りごま でんぷん サラダ 油 三温糖 黒ゴマ さつ まいも 水あめ	ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ホールコーン しょうが にんにく キャベツ 小松菜	E:602 P:20.2
14月	ビビンバどん	わかめスープ なし	○	豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 わかめ	米 胚芽米 すりごま ご ま油 三温糖 ごま油	白菜キムチ もやし 小松菜 ねぎ に んじん しょうが にんにく たまねぎ 梨	E:570 P:22.2
15火	チキンライス	ツナヒジキサラダ オニオンスープ	○	鶏肉 ツナ ひじき ベーコ ン	米 胚芽米 サラダ油 三 温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン パセリ	E:604 P:21.4
16水	さつまいもごはん	ししゃものからあげ ごまあえ とんじる	○	ししゃも 冷凍豆腐 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	米 胚芽米 さつまいも 小麦粉 でんぷん すりご ま ねりごま 三温糖 じゃ がいも サラダ油	もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	E:600 P:24.2
17木	ミートソース スパゲッティ	コールスローサラダ あおなのスープ	○	粉チーズ 豚肉 大豆 ベー コン	スパゲッティ 小麦粉 サ ラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン 小 松菜	E:557 P:24.0
18金	ガーリックトースト	さつまいものホワイトシチュー フルーツポンチ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	食パン バター 小麦粉 さつまいも サラダ油 上 白糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん 黄桃 パインアップル みかん	E:663 P:20.1
24木	メキシカンライス	さかなのバリバリフライ やさいスープ	○	鶏肉 コーンフレーク ホキ ベーコン	米 胚芽米 サラダ油 小 麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ 小松菜	E:606 P:25.4
25金	十五夜 行事食 かきたまうどん		○	卵 鶏肉 油揚げ 刻みのり きな粉	うどん 三温糖 でんぷん サラダ油 白玉餅 三温糖	大根 たまねぎ 白菜 ねぎ にんじ ん 小松菜 もやし えのきだけ	E:574 P:27.8
28月	ツナピザトースト	かくぎりサラダ キャベツとベーコンのスープ	○	ミックスチーズ ツナ ベー コン	食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも	ホールトマト たまねぎ ピーマン に んにく きゅうり にんじん ホール コーン	E:550 P:25.9
29火	ソースやきそば	あおのりポテトビーンズ ホワイトゼリー	○	豚肉 大豆 あおのり 粉寒 天	蒸し中華麺 サラダ油 じゃがいも でんぷん 上 白糖 三温糖	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら	E:563 P:21.5
30水	ごはん	さけのチャンチャンやき にくじゃが	○	鮭 みそ 豚肉	米 胚芽米 三温糖 サラ ダ油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 糸こんにゃく	E:641 P:29.1

