



# 給食だより 9月号



2025年・9月号

津久井学校給食センター

## 9月の給食目標「食事と運動について考えよう」

### 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



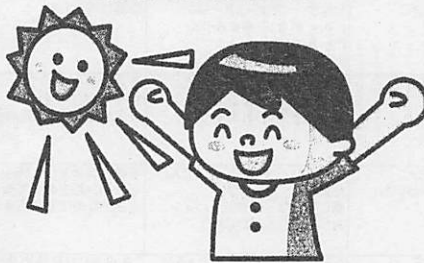
夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

#### 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。



### 彼岸とおはぎ

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。

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



萩の花 秋 おはぎ



牡丹の花 春 ぼたもち



### 食のことわざ(9月) 桃栗三年柿八年



植えてから実がなるまでに、桃と栗は3年、柿は8年かかるということから、何事も成就するまでには、それ相応の時間がかかるという意味です。

# 9月こんだてひょう

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		赤のしよひん 血やにくになる	黄のしよひん 働き力になる	緑のしよひん 体の調子を整える		エネルギー(kcal)	脂質(g)
1 月	ナン ぶどうジュース カレーシチュー パリパリサラダ フローズンヨーグルト	ぶたにく レンズまめ だっしふんにゅう フローズンヨーグルト	ナン ジャがいも あぶら カレーウ ごまあぶら ワントンのかわ	ぶどうジュース たまねぎ にんじん ●にんにくりんご しょうが グリンピース ホールコーン キャベツ	ナンとカレーは、鳥屋学園のリクエスト献立です。パリパリサラダは、ワントンの皮を細く切って、油で揚げたものをまぜたサラダです。	小	622 18.0
						中	753 22.2
2 火	ごはん 牛乳 さんまのかばやき もやしのにがたし とうがんのみそしる	牛乳 ★さんま かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう	もやし ●こまつな とうが ながねぎ	秋の味覚「さんま」をから揚げにして、給食センター特製のたれをかけます。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	676 26.7
						中	321 3.3
3 水	ツナピラフ 牛乳 やさしいスープ スパイシーミックスビーンズ	牛乳 まぐろあぶらづけ ぶたにく ベーコン だいず きんとさまめ ひよこまめ	こめ あぶら パター でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ レタス キャベツ	大豆・金時豆・ひよこ豆をから揚げにして、カレー粉・チリパウダー・パプリカパウダー・こしょうなどのスパイスで味付けます。	小	625 22.9
						中	24.8 3.5
4 木	ごはん 牛乳 にくじゃが ししゃものからあげ れいとうりんご	牛乳 ぶたにく ししゃも	ごはん ジャがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん こめこ	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ りんご	★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	706 21.0
						中	30.7 2.1
5 金	こめロールパン 牛乳 とりへのレモンやき ミネストローネ アーモンド	牛乳 とりへの ベーコン	パン ジャがいも オリーブオイル マカロニ アーモンド	レモンかじゅう にんじん たまねぎ セロリー ●トマト ●にんにく スッキーニ ホールコーン パセリ	鶏肉のレモン焼きは、塩・こしょうとレモン果汁に漬けた鶏肉をオープンで焼きます。	小	661 31.6
						中	34.6 3.5
8 月	きくのはなごはん 牛乳 あじのたつたあげ ごまみそしる	牛乳 こんぶ あじ あぶらあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ ジャがいも ごま	★きくのり しいたけにんじん ●こまつな しょうが ながねぎ	9月8日の重陽の節句にちなんで、菊の花をまぜこんだご飯を炊きます。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	649 21.9
						中	29.0 3.2
9 火	ごはん 牛乳 はくさいキムチ チンゲンサイスープ ハインカン	牛乳 ぶたにく とりへの ●たまご	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	●にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし にら にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ ハイン	白菜のキムチとぶたにく、玉ねぎ、もやし、ニラなどを炒めます。ごはんのせて食べてくださいね。	小	613 15.9
						中	28.0 2.3
10 水	チーズパン 牛乳 メルルーサのマリネ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ ぶたにく ハム	パン でんぶん あぶら さとう マカロニ ジャがいも	きゅうり たまねぎ パセリ ●トマト ホールコーン にんじん マッシュルーム	から揚げにしたメルルーサに、給食センター特製のたれをかけたマリネです。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	661 26.3
						中	39.4 3.9
11 木	ごはん 牛乳 なすとピーマンのみそいため かきたまじる りんごかん	牛乳 ぶたにく みそ とうふ ●たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ●なす ピーマン あかピーマン にんじん ●こまつな りんご	なすとピーマンのみそ炒めは、豚肉を入れてボリュームたっぷりのおかずです。	小	629 16.6
						中	28.9 2.4
12 金	シーフードスパゲティ 牛乳 もやしとぶたにくのソテー コーンむしパン	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン いか えび チーズ コーンむしパン	スパゲティ あぶら ホットケーキやうもぎこ	にんじん たまねぎ もやし セロリー マッシュルーム トマト パセリ ●にんにく ホールコーン	コーン蒸しパンは、ホールコーンをいれた手作りの蒸しパンです。	小	604 19.4
						中	34.6 3.3
16 火	ごはん 牛乳 あかうおのからあげやさしいあんかけ ぶたじる	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぶん こめこ あぶら ジャがいも こんにやく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ ほうれんそう	赤魚をから揚げにたっぷりの野菜あんをかけて食べてくださいね。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	677 23.6
						中	34.1 2.6
17 水	ロールパン 牛乳 しいらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ フルーツかんてん	牛乳 しいら ひよこまめ ベーコン とりへの かんてん	パン アーモンド パンこ オリーブオイル ジャがいも あぶら	●にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ●こまつな みかん パイン おうとう りんごかじゅう	下味をつけた「しいら」にアーモンドやパセリを混ぜたパン粉をのせて焼きます。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	635 22.9
						中	34.9 3.2
18 木	ごはん 牛乳 とうがんのピリからいため うずらたまごのちゅうかスープ みかん	牛乳 ぶたにく とりへの とうふ うずらたまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とうが ●にんにく しょうが たけのこ エリンギ きくらげ あかピーマン はんのうねぎ しいたけ ●こまつな ながねぎ ★みかん	「冬瓜のピリ辛炒め」は、冬瓜を豚肉や野菜と一緒に炒め、トウバンジャンを使って少しピリ辛に味付けします。ごはんに合うおかずです。	小	634 18.3
						中	28.3 2.6
19 金	あきのおおごはん 牛乳 さばのおすまし とりへのすましじる	牛乳 あぶらあげ さば とりへの とうふ かまぼこ	こめ げんまい あぶら ★り ざとう	にんじん しいたけ ごぼう しょうが だいこん ●こまつな えのきたけ	「秋の香りごはん」は甘く煮た栗やごぼうを炊き込んだごはんです。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	615 20.4
						中	37.9 3.7
22 月	ソフトフランスパン 牛乳 だいずとりへのトマトに ジャがいもときやしいげんのソテー かたぬきチーズ	牛乳 とりへの ベーコン だいず ハム かたぬきチーズ	パン マカロニ あぶら さとう ジャがいも バター	たまねぎ にんじん ●トマト さやしいげん ●にんにく パセリ	サッカーボールやライオン、飛行機など、さまざまな形のチーズはこどもたちにも人気です。	小	603 22.0
						中	35.3 3.4
24 水	くらパン 牛乳 ポテトフライ ケチャップ キャベツとぶたにくのスープ	牛乳 だっしふんにゅう ぶたにく ベーコン	パン ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル	キャベツ にんじん たまねぎ ●にんにく	ジャがいもを蒸してセンターで手作りする「ポテトフライ」は、鳥屋学園のリクエスト献立です。	小	680 25.5
						中	26.5 3.2
25 木	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズやき どさんこじる のりつくじり	牛乳 さけ ぶたにく とうふ わかめ みそ のり	ごはん マヨネーズ ジャがいも パター	ながねぎ にんじん ホールコーン ●こまつな	ジャがいも・コーン・バターなど北海道の特産を使ったださんこ汁です。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	697 22.4
						中	36.0 2.8
26 金	さつまいもカレーピラフ 牛乳 ホキのからあげ たまごこまつなスープ	牛乳 とりへの ホキ ぶたにく ●たまご	こめ あぶら さつまいも バター こむぎ でんぶん	たまねぎ ●にんにく パセリ えのきたけ ●こまつな にんじん	さつまいも・鶏肉・玉ねぎをバターで炒めて炊き込んだ、カレー味のピラフです。 ★さかなのほねにちゅういしてたべてね。	小	629 22.9
						中	32.4 2.7
29 月	コッパパン 牛乳 レンズまめのシチュー キャベツのソテー いちごジャム	牛乳 とりへの レンズまめ ベーコン チーズ	パン ジャがいも あぶら ホワイトルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ いちごジャム	豆の形がレンズ豆のようだからレンズ豆と呼ばれるオレンジ色の小さな豆をいれたシチューです。	小	624 20.9
						中	30.3 3.3
30 火	ごはん 牛乳 なすいりマーボーとうふ ひじきのちゅうかソテー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ひじき ハム	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	●なす にんじん しいたけ ながねぎ にら しょうが ●にんにく ホールコーン キャベツ	「なす」をいれた、この時期だけのスペシャルマーボー豆腐です。	小	645 19.0
						中	30.7 2.5
						小	644 21.0
						中	25.9 2.3
						中	800 25.9
						中	31.6 3.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。  
★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。  
(主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)  
●印は地場の食材、★印は旬の食材です。



★うらもごらんください★