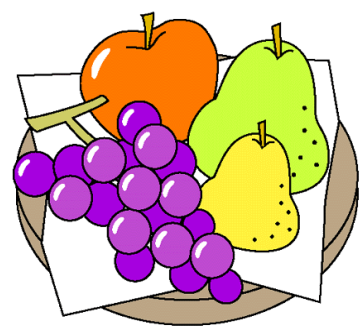




9月のこんだてひょう

給食目標
食事のマナーを身に付けよう

栄養目標
1日3回の食事を大切にしよう

令和8年度 品川区立後地小学校



学年・行事	日 曜日	牛乳	献立			あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
			主食	主菜	副菜 汁物 他					
2学期 給食 開始	2		カレーライス		ピクルス 冷凍みかん	牛乳 豚肉	米 胚芽米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり セロリ 冷凍みかん	615	19.5
	3		ソース焼きそば		フライドポテト 卵スープ	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 冷凍豆腐	蒸し中華麺 サラダ油 じゃがいも 油 でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜 えのきだけ	625	24.7
	4		チキンライス		ゆで野菜変わりソース 白いんげん豆のポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 白いんげん豆	米 胚芽米 バター サラダ油 三温糖 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	644	21.5
	7		五目ごはん	揚げだし豆腐	もやしの甘酢煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 冷凍豆腐	米 胚芽米 三温糖 でんぶん 油 ごま ごま油 じゃがいも	さやいんげん にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし たまねぎ 大根 小松菜	601	21.7
	8		黒砂糖パン	パンプキン グラタン	ミネストローネ	牛乳 ミックスチーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳	黒砂糖パン 小麦粉 サラダ油	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ セロリ キャベツ	596	23.7
	9		菊花ごはん	ぶりの照り焼き	おひたし みそ汁	牛乳 ぶり 鶏ひき肉 糸けずり節 みそ	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 でんぶん じゃがいも	菊 にんじん しめじ さやいんげん にら ごぼう しょうが もやし 小松菜 たまねぎ	605	28.0
5年生 魚食 出前 授業	10		たいめし	ちくわの いそべ揚げ	野菜のにんにく醤油あえ のっぺい汁	牛乳 真鯛 昆布 あおのり 焼き竹輪 糸寒天 鶏肉 生揚げ	米 胚芽米 小麦粉 油 ごま ごま油 でんぶん 里芋	万能ねぎ にんじん もやし 小松菜 にんにく ねぎ 大根 こんにゃく しょうが	578	25.8
「たいめし」に使用する「真鯛」は生産量日本一の愛媛県でとれたものです。。あわせてこの日は5年生にむけて魚食の出前授業をおこないます。										
	11		ビビンバ		わかめスープ ぶどう	牛乳 たまご 赤みそ 豚肉 鶏肉 わかめ	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖	小松菜 もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ぶどう	572	22.2
	14		きつねうどん		きゅうりとちくわの酢の物 大学いも	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 焼き竹輪	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	600	22.2
	15		ホイコーロー丼		春雨スープ 梨	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 ハ丁みそ	米 胚芽米 サラダ油 でんぶん 三温糖 ごま油 ごま 春雨	キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし 小松菜 梨	590	22.9
	16		ごはん	とりの七味焼き	大豆と煮干しの揚げ煮 野菜汁	牛乳 鶏肉 大豆 かえり煮干し 油揚げ	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 小松菜 干しいたけ にんじん たまねぎ	643	27.3
	17		セサミトースト	ポークシチュー	ツナひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ きんと豆 ひじき	ミルク食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 米粉 サラダ油 三温糖	ホールトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ レモン	652	25.5
4年生 TGG	18		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	牛乳 たまご むきえび いか ダイスチーズ 鶏肉 ベーコン	米 胚芽米 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 にんじん たまねぎ にんにく 小松菜 ホールコーン クリームコーン キャベツ	596	27.8
	24		スパゲティミートソース		洋風卵スープ ぶどうゼリー	牛乳 たまご 豚ひき肉 大豆 粉寒天	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でんぶん 三温糖	マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ ぶどうジュース	581	25.2
6年生 社会科 見学 ・ 中秋の名月	25		古代米ごはん	さわらの 西京焼き	ごまあえ 沢煮椀 月見団子	牛乳 さわら 甘みそ 豚肉 油揚げ きなこ	米 もち米 赤米 黒ごま 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	641	28.9
	28		かばやきごはん		糸寒天のごま酢和え みそ汁	牛乳 さんま 油揚げ わかめ 糸寒天 みそ 冷凍豆腐	米 胚芽米 でんぶん 油 三温糖 ごま	きゅうり にんじん もやし ねぎ 大根 小松菜	658	23.4
	29		カレーミートドッグ		野菜の豆乳スープ りんごゼリー	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 豚ひき肉 大豆 鶏肉 豆乳 粉寒天	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも でんぶん 上白糖	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	603	25.8
	30		ごはん	小あじの からあげ	煮びたし 豚汁	牛乳 小あじ 油揚げ 豚肉 みそ 冷凍豆腐	米 胚芽米 でんぶん サラダ油 米粉 三温糖 じゃがいも 油	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	561	22.1

※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。

※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。



9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

