

令和7年9月

がつ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

足柄小学校



げんき なつやすみ す
元気に夏休みを過ごすことができましたか？ついつい夜ふかしをしちゃったなんて人もいるかもしれませんね。9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。特に今年は暑いので、まだまだ夏バテには要注意！よく食べて、よく寝て、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも からだ 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちやうし どの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	I 和食 - (kcal)	えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス キャベツとりにくのソテー	ごはん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ こまつな	633	ひさしぶりのきゅうしょくです。 しっかりよくかんで たべましょう！
						21.1	
						20.8	
						2.0	
4	木	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが みそしる	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん しらすき たまねぎ こまつな しめじ ながねぎ	619	なつやすみちゅうに からだも おおきくなっています。 じぶんにちょうどよい ごはんのりょうを たしかめましょう。
						22.2	
						17.4	
						1.9	
5	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン にくだんごのケチャップあえ	ホットラーメン あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそにくだんご	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ	623	にくだんごは 1〜3ねんは2こ 4〜6ねん・おとなは3こ です。
						28.7	
						20.4	
						2.6	
8	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのなんばんづけ ごもくまめ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ だいず	にんじん ピーマン たまねぎ こんにやく えだまめ	640	ごもくまめのだいずは あさから みずにつけて じっくりゆでるので ほくほくです。
						25.4	
						18.7	
						2.0	
9	火	ぎゅうにゅう くらパン ペンネミートグラタン コーンときのこのソテー	くらパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす しめじ えのきたけ コーン こまつな	615	グラタンは、ルウを ちやうりいんさんが いっしょうけんめい てづくりしています。
						25.1	
						23.7	
						2.1	
10	水	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサのフライ とうにゅうみそスープ ふりかけ(やさしい)	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ	キャベツ しめじ にんじん コーン やさしいふりかけ	622	メルルーサ、 どんなおさかなか おぼえているかな？
						25.7	
						19.3	
						1.8	
11	木	ぎゅうにゅう (ごはん) タコライス ゆでキャベツ ひよこまめいりコンソメスー プ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ ベーコン だいず ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン キャベツ えだまめ	640	ゆでキャベツも タコライスといっしょに もりつけて、まぜながら たべてください。
						24.0	
						21.1	
						1.7	
12	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) カレーうどん こまつなとあぶらあげのにび たし	ゆでめん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ながねぎ こまつな もやし えのきたけ	615	カレーうどんは、 かつおぶしからいていねいに とっただしが おいしさのひみつです。
						25.6	
						21.8	
						2.1	

給食セット・手洗いを忘れずに！

なつやす からだ やす
夏休みはしっかり 体 を休めることができましたか？
なつやす きゅうしょくしつ きかい てんけん おおそうじ
夏休みの 給 食 室では、機械の点検をしたり、大掃除
をしたり、9月からも安全においしく 給 食 を作るこ
とができるように準備をしていました。さて、ひさ
びりの 給 食 が始まりますが、足柄 小 のみなさんが安全
に 給 食 を食べるために、改 めてみなさんにお願いで
す。一つ目は 給 食 のランチョンマットと 給 食 当番
のマスクを忘れずに持ってくること、もう一つは水とせ
っけんでていねいに手を洗うことです。どちらも 食 中
どく お 菌 からだ なか はい
毒を起す菌が 体 の中に入らないようにするために
たいはつ たの あんぜん きゅうしょくじかん す
とても大切なことです。楽しく安全に 給 食 時間を過
ごせるようにもう一度確認しましょう。



自分の体にあった量をみつけよう！

がつ くら 比べてみなさんの からだ し 知ら ず
4月に比べてみなさんの 体 は知らず知ら
ずのうちに せいちよう 成長しています。食べる 量 も実
は少しずつ増えているのです。今の自分にち
ょうどよい 量 はどのくらいかな？それを 確
かめるために、チャレンジできる人は4月と
同じように一度普通盛りを食べてみましょ
う。普通盛りが多い・少ないと感じた人はそ
れを基準に、次から 量 を調節しましょう。



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	1食分 (kcal)	えいようしからひとこと
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
16	火	ぎゅうにゅう (しょくパン) はちみつしょうなんゴールドトースト クリームシチュー イタリアンドレッシング	しょくパン マーガリン さとう はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ だっしふんにゅう	しょうなんゴールド ビュレ たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ	634	しょうなんゴールドは かながわけんで 12ねんかけて かいはずされた みかんです。
						24.6	
						27.0	
						1.9	
17	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのこみソースがけ かながわやさいのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま おふ	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ はねぎ にんじん だいこん もやし こまつな	627	おだわらのうみでとれた さばをつかうよいです。
						21.4	
						21.9	
						1.8	
18	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみごもくごはん すましじる りんごタルト	ごはん あぶら さとう おふ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ とりにく とうふ	しょうが にんじん えだまめ しめじ だいこん はねぎ	665	たきこみごもくごはんは きゅうしょくしつで 「アルファかまい」という おこめをつかって たきます。
						25.3	
						23.0	
						2.3	
19	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あげシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとしゅうまい	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ めんま コーン こまつな	621	しゅうまいは 1〜3ねん・2こ 4〜6ねん・おとな3こ です。
						27.2	
						21.3	
						2.4	
22	月	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーなすどん きくらげいりたまごスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく いとこまぼこ とうふ たまご	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ピーマン しいたけ なす きくらげ チンゲンサイ	608	おだわらでつくられた きくらげをつかうよいです。 スープのなかから みつけれれるかな…?
						21.2	
						21.3	
						1.9	
24	水	ぎゅうにゅう ごはん かますのかばやき とうがんのそばろに	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かます とりにく	しょうが にんじん たまねぎ とうがん	641	おだわらのうみでとれた 「かます」をつかうよいです。
						23.6	
						19.9	
						1.5	
25	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかどん わかめスープ クレープ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとりくにわかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	635	クレープは はつどうじょうの デザートです。おたのしみに!
						21.1	
						20.7	
						2.3	
26	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) きのこほうれんそうの クリームソース じゃがいもとツナのソテー	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ ほうれんそう ピーマン	632	クリームソースには 2しゅるいのきのこが はいっています。 それぞれおなまえは わかるかな?
						28.5	
						18.9	
						1.4	
29	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナのいろどりどん いとこんぶのもの	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく こんぶ さつまあげ	しょうが にんじん コーン えだまめ ごぼう つきこんにやく	626	ツナのかんづめは「ま〇〇」や 「か〇〇」から つくられています。 きゅうしょくで つかっているのは 「ま〇〇」です。
						25.7	
						20.3	
						1.7	
30	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ぶたにくのアップルソース ホワイトスープ	ソフトフランス あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー とりにく しろはなまめ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ りんごソース にんじん はくさい コーン こまつな	622	ぶたにくのアップルソースは すりおろしたりんごやにんにくに つけこんで やきます。
						29.0	
						24.2	
						2.7	

9がつの
きゅうしょく
もくひょう
すききらいなく
のこさず
たべよう



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



一口だけでも食べてみよう!

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

