

9月 給食だより

令和7年8月29日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

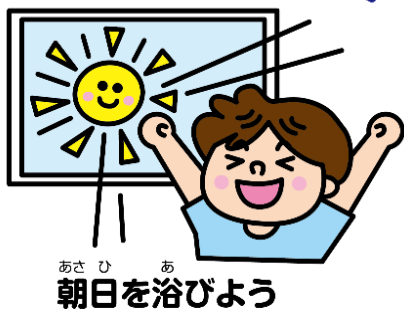


生活リズムを整えよう!



ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起りやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



きゅうしょく しょうかい ～給食レシピ紹介～

カルシウム
たっぷり!

★しらすトースト★

ざいりょう にんぶん
【材料 (4人分)】

しょく まい
食パン…1枚

しらす…20g

しろ こ きょう
白ごま…小さじ1強

まよねーず おお
マヨネーズ…大さじ4

おリーブオイル おお
オリーブオイル…大さじ1

ピザ用チーズ よう やく
ピザ用チーズ…約50g

つく かた
【作り方】

①しらすからオリーブオイル

までを混ぜる。

②パンに①を塗り、チーズを

のせてオーブンで焼く。



がっ こんだてしょうかい ~9月の献立紹介~

19日(金) ★世界陸上 コラボ給食

9月13日~9月21日にかけて東京で世界陸上が開催されます。それにちなんで、瞬発力メニューにしました。瞬発系スポーツにかかせない栄養素を盛り込んでいます。瞬時にパワーを発揮するためには、強い筋肉とエネルギーが必要です。さばや豚肉は、たんぱく質に加え、炭水化物をエネルギーにする際に必要なビタミンB1を多く含みます。また、呉汁に入っている大豆は、「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。

月	火	水	木	金
1日 ごぼうチーズトースト 豆乳スープ マセドアンサラダ	2日 焼きとうもろこしの 香味ご飯 じゃがいもと冬瓜の そぼろ煮 利休汁	3日 ごはん いかの磯辺揚げ もやしときゅうりの キムチ風 味噌けんちん汁 オレンジ	4日 プルコギ丼 もやしとかぶの香味和え 白玉入りフルーツポンチ 2-1, 3-3 リクエスト	5日 給食試食会 スパゲティミートソース 海草サラダ 卵入りオニオンバジル スープ
8日 抹茶揚げパン トマトシチュー 焼き油揚げとわかめの サラダ 3-1 リクエスト	9日 重陽の節句 行事食 栗ご飯 いももち 菊と小松菜の和え物 なすのみそ汁	10日 冷やしきつねうどん 魚のカレーフライ かぶとキャベツの 甘酢漬け 巨峰	11日 ごはん 鮭のバター醤油焼き 山形風いも煮 野菜のゆず醤油和え	12日 沖縄県郷土料理 ジューシー 豆腐と野菜の カチューユ汁 サーターアングギー
15日 敬老の日 給食なし	16日 ごはん 豆腐の和風カレー煮 鶏肉と青梗菜の パン粉ソテー 早生青みかん	17日 練りごま担々麺 さつまいもの ハニーサラダ なし	18日 タコライス もずくと卵のスープ フルーツ入り サイダーゼリー 2-4, 3-2, 6-2 リクエスト	19日 ~世界陸上~ ごはん さばのごまだれ焼き 焼き肉サラダ 呉汁 瞬発力メニュー
22日 お彼岸 行事食 いなり風ごはん さつまいものでんぷら 秋のかきたま汁 かぶときゅうりの浅漬け	23日 秋分の日 給食なし	24日 黒砂糖コッペパン シーフードグラタン 白菜とベーコンのスープ	25日 さつまいものおこわ 魚の幽庵焼き 小松菜と水菜のお浸し キャベツと油揚げの みそ汁	26日 ごはん 豆腐と冬瓜の旨辛煮 春雨サラダ
29日 高菜とひき肉の炒飯 豆苗と長芋の中華スープ のり塩フライドポテト 1-2 リクエスト	30日 ごはん 鶏肉のねぎ塩ダレがけ のっぺい汁 もやしときゅうりの ごま醤油	9月	牛乳は毎日つきます。	

【配布用献立表】

2025年 9月 0:通常献立

江東区立第三砂町小学校

日	献立名	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	たんばく質
1月	牛乳 ごはん 豆乳 小麦粉 バナナ ヨーグルト	★牛乳(飲用)、豚ひき肉 ★豆腐(煮身付き)、鶏むね肉 ★じゃがいも、大豆、豆乳	★食パン、オリーブオイル、砂糖 ★じゃがいも、サラダ油 ★エッグオムレツ、ヨーグルト	にんにく、ごはん、たまねぎ にんにく、キャベツ、きゅうり コーン缶	580 kcal 24.7 g
2日	牛乳 ごはん じゃがいも トマト ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、出し昆布 ★じゃがいも、鶏むね肉 ★豆腐(水揚げ)、油揚げ	★バター、砂糖、じゃがいも ★コーン、トマト、油、しらたき ★醤油、白ねり、ごま	たまねぎ、コーン缶、にんにく たけのこ(缶)、とうがん さやいんげん、だいこん、ねぎ ごまつな	625 kcal 21.8 g
3日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★いか(短冊) ★あおのり、削り節、出し昆布 ★豆腐(水揚げ)、油揚げ	★米、小麦粉、ごま油 ★ごん、じゃがいも、さといも	もやし、きゅうり、しょうが にんにく、にんにく、ごぼう だいこん、ねぎ、オリーブ	583 kcal 26.0 g
4日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、豚肩 ★刻みのり、糖こし豆腐	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、もやし、にんにく にんにく、りんご、しょうが かぶ、ごまつな、にんにく、みかん 黄桃缶、パイナップル、バナナ	673 kcal 24.4 g
5日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、ペーコン ★豚モモ(煮身付き)、海苔ミックス ★豚肩(煮身付き)、★鶏卵	★スライスチーズ、★和生クリーム ★小麦粉、ごま油、砂糖、白ごま ★コーン、★スターチ	にんにく、たまねぎ、にんにく セロリ、★ワンタム、トマト缶詰 ★トマト缶詰、★キャベツ、きゅうり ★コーン缶詰、★ワンタム	673 kcal 31.0 g
6日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、強化米、もち米、もみ麦 ★じゃがいも、三温糖、小麦粉 ★コーン、★スターチ、三温糖、白ごま	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	608 kcal 31.9 g
7日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
8日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
9日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	623 kcal 19.4 g
10日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
11日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
12日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	608 kcal 31.9 g
13日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
14日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
15日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	623 kcal 19.4 g
16日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
17日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
18日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	608 kcal 31.9 g
19日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
20日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
21日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	623 kcal 19.4 g
22日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
23日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
24日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	623 kcal 19.4 g
25日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
26日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
27日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	623 kcal 19.4 g
28日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鮭 ★豚肩(煮身付き)、削り節、出し昆布	★米、★バター、さといも ★ごん、じゃがいも、三温糖、白ごま ★醤油	まいたけ、ねぎ、にんにく ごぼう、ごまつな、はくさい きゅうり、にんにく、ゆず	591 kcal 30.2 g
29日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、★鶏卵 ★豚モモ(煮身付き)、かまぼこ ★出し昆布、削り節、豆腐(水揚げ)	★米、もち米、強化米、油、ラード ★小麦粉、★醤油	干しいたけ、にんにく さやいんげん、キャベツ ねぎ、ごまつな	613 kcal 21.7 g
30日	牛乳 ごはん じゃがいも ピーマン オリーブオイル	★牛乳(飲用)、鶏むね肉 ★出し昆布、厚揚げ、油揚げ、たら	★米、小麦粉、ごま油、砂糖 ★ごま油、砂糖、白ごま、白玉粉	たまねぎ、しょうが、ねぎ、かぶ キャベツ、きゅうり、赤唐からし 目峰	623 kcal 19.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています