

9月 給食だより

令和8年8月31日
江東区立第三砂町小学校
校長 浅野 努

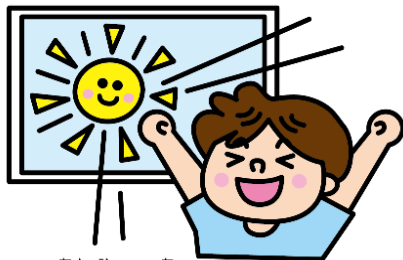


生活リズムを整えよう!



長いようで、あっ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、やる気が出なかったりと、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、夜もぐっすりとお眠ることができ、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…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきました!

～9月の献立紹介～

9日(水) ★重陽の節句

重陽とは、「奇数で一番大きい9が重なる日」つまり、9月9日を表します。重陽の節句は、菊の花の咲く頃に行われるということで、「菊の節句」ともいわれ、菊の花を眺めたり、お酒に浮かべての飲んだりして、長生きすることを願う行事です。給食では、菊の花びらを和え物に入れました。

18日(金) ★アジア競技大会コラボ～愛知県の郷土料理～

9月19日～10月4日にかけて愛知県でアジア競技大会が開催されます。それにちなんで、愛知県の郷土料理にしました。みそ煮込みうどんは、愛知県特産の八丁みそなどの赤みそを使って作る、コクのあるうどんです。鬼まんじゅうは、さつまいもがたっぷり入った愛知県の郷土菓子です。ごつごつとした見た目が鬼の角や金棒に見えることから、「鬼まんじゅう」と呼ばれるようになったといわれています。

25日(金) ★十五夜

十五夜は、昔の暦で8月15日のことです。十五夜は、1年のうちで最も月が美しいとされ、奈良時代から「お月見」が行われていました。今年の十五夜は9月25日です。給食では、十五夜の月をイメージしたお月見団子を出します。十五夜の当日にきれいな月が見えることを祈りながらおいしくいただきます。

★給食委員会考案メニュー

給食委員会の活動で、「みんなが苦手そうな食べ物」と「どうしたらおいしく食べられるか」について考えました。「細かく切る」「好きな味付けにする」「ほかの食材と組み合わせる」など、子どもたちならではの工夫がたくさん出ました。そのアイデアを参考に栄養士が今月の献立に取り入れました。献立表の「〇〇」は何が入っているか秘密です。苦手な食べ物にも少しずつ挑戦し、「食べてみたらおいしかった！」という経験につながるよう、これからも子どもたちの声を生かした給食づくりを進めていきます。



月	火	水	木	金
9月 	1日 炒めジャージャーめん さつまいもの ハニーサラダ なし 	2日 焼きとうもろこしの 香味ごはん じゃがいもととうがんの そぼろ煮 かきたま汁	3日 ごはん ふりかけ いもち 白菜のからし醤油あえ キャベツと油揚げの みそ汁 オレンジ 	4日 給食試食会 きなこ揚げパン トマトシチュー オニオンドレッシング サラダ
7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	8日 プルコギ丼 もやしとかぶの香味和え フルーツの ヨーグルト添え	9日 重陽の節句 行事食 栗ごはん いかの磯辺揚げ 菊と小松菜の和え物 なすのみそ汁 	10日 フィッシュバーガー マセドアンサラダ 豆乳スープ 	11日 ごはん かぼちゃのそぼろ あんかけ きゅうりとわかめの ごま酢和え のっぺい汁
14日 給食委員会考案 ごはん 〇〇〇入り  ジャンボ揚げぎょうざ 豆苗と長ねぎの 中華スープ 大根ときゅうりの 中華あえ	15日 ピザトースト 豆乳クリームシチュー 冷凍りんご	16日 ごはん 豆腐の和風カレー煮 ちぎりキャベツの 昆布サラダ みかん 	17日 ごはん かわいいのあずま煮 白菜と小松菜の磯香和え もずくと卵のスープ	18日 愛知県の郷土料理 みそ煮込みうどん もやしときゅうりの ごま醤油 鬼まんじゅう   アジア競技大会コラボ
21日  敬老の日 給食なし	22日  国民の休日 給食なし	23日  秋分の日 給食なし	24日 二色そぼろごはん とうがんのすまし汁 巨峰 	25日 十五夜 さつまいも入りごはん ししゃものもみじ揚げ けんちん汁 お月見団子 
28日 給食委員会考案 ツナと大根おろしの スパゲティ 焼き油揚げとわかめの サラダ 〇〇のココア豆 	29日 ごはん 豆腐ととうがんの旨辛煮 春雨サラダ	30日 給食委員会考案 黒砂糖パン 〇〇入りミートグラタン 白菜とベーコンのスープ 	牛乳は毎日つきます。	

【配布用献立表】

2026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		たんぱく質	
牛乳 1 火		炒めジャージャーめん さつまいものハニータラダ なし		★牛乳（飲用）、豚ももひき肉 削り節		油、むし中華めん（油付き） 砂糖、ごま油、★白ごま さつまいも、はちみつ、サラダ油		にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、干しいいたけ もやし、きゅうり、キャベツ ★梨		603 kcal 25.9 g	
牛乳 2 水		焼きどうもこうの香味、ごはん じやがいも、とうがんのそぼろ かきたま汁		★牛乳（飲用）、出し昆布 鶏ひき肉、削り節、★鶏卵		米、★バター、砂糖、★じやがいも コーンスターチ、油、しらたき		たまねぎ、スイートコーン缶 にんじん、だいのこ（缶） とうがん、さやいんげん、ねぎ こまつな		663 kcal 23.0 g	
牛乳 3 木		牛乳 ごはん ご飯＋ふりかけ いももち 白菜のからし醤油和え キャベツと油揚げのみそ汁 オレシソ		★牛乳（飲用）、ちりめんじゃこ 糸がきかつお、あおのり、削り節 出し昆布、厚削り、油揚げ		米、★白ごま、油、★じやがいも コーンスターチ、三温糖		はくさい、もやし、こまつな キャベツ、ねぎ、オレシソ		612 kcal 22.7 g	
牛乳 4 金		きなこ揚げパン トマトシチュー オニオンレシソソラダ		★牛乳（飲用）、きな粉 豚肩（脂身付き）、ひよこまめ（乾） 生わかめ		油、★ミルクパン 砂糖、★じやがいも、三温糖 小麦粉、サラダ油、ごま油		たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶詰 キャベツ、きゅうり スイートコーン缶ホール		689 kcal 24.7 g	
牛乳 7 月		牛乳 ごはん 紐のバター醤油焼き 山形風いも煮、油和え 野菜のゆず醤油和え		★牛乳（飲用）、紐 豚肩（脂身付き）、削り節 出し昆布		米、★バター、さといも 板こんにゃく、三温糖、ごま油		まいいたけ、ねぎ、にんじん、根 ごぼう、こまつな、はくさい きゅうり、にんじん、ゆず（果皮、生）		586 kcal 30.0 g	
牛乳 8 火		牛乳 フルコギ井 もやしとごぼうの香味和え フルーツのヨーグルト添え		★牛乳（飲用） 豚肩（脂身付き） ★マレーンヨーグルト		米、サラダ油、三温糖、ごま油 砂糖、★白ごま		たまねぎ、もやし、にんじん、根 にら、★りんご、しょうが にんにく、かぶ、こまつな みかん（缶）、黄桃缶（缶） パイナップル、バナナ		656 kcal 24.3 g	
牛乳 9 水		牛乳 果ごはん いのかの焼豆揚げ なすのみそ汁 鶏と小松菜の和え物		★牛乳（飲用）、いか あおのり、削り節、出し昆布 油揚げ、★強き竹輪		米、もち米、むき栗、★白ごま 油、小麦粉、★ごま（むき）、三温糖		なす、たまねぎ、ねぎ、きくの花 もやし、こまつな、えのきたけ		620 kcal 27.6 g	
牛乳 10 木		牛乳 ツイッシュバーガー 豆乳スープ マセドアンサラダ		★牛乳（飲用）、マルルーサ ツイッシュバーガー 豚ばら（脂身付）、大豆、豆乳 マセドアンサラダ		★丸パン、油、小麦粉 生パン粉、オリーウ油 ★じやがいも、サラダ油 砂糖、★マヨネーズ		キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり スイートコーン缶ホール		662 kcal 30.5 g	
牛乳 11 金		牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 登のつべい汁 きゅうりとわかめのごま酢和え		★牛乳（飲用）、鶏ひき肉 削り節、油揚げ 鶏むね肉（皮なし）、出し昆布 生わかめ		米、油、小麦粉、砂糖 コーンスターチ、ごま油 ★じやがいも、つきこんにゃく ★白ごま		西洋かぼちゃ、しょうが にんじん、根（皮つき、生）、ねぎ こまつな、ごぼう、もやし きゅうり		580 kcal 19.8 g	
牛乳 14 月		牛乳 ごはん きのことジャコ、焼きたまごうざ 豆腐と長芋の中巻スープ 大根ときゅうりの中華あえ		★牛乳（飲用）、豚ひき肉 削り節、豚肩（脂身付き） ★鶏卵、生わかめ		米、ごま油、★きょうざの皮 小麦粉、油、ながいも、砂糖		ねぎ、キャベツ、干しいいたけ にら、にんにく、しょうが にんじん、こまつな、トウモロコ だいこん、きゅうり、だいこん菜		596 kcal 22.4 g	
牛乳 15 火		牛乳 ビスターレスト 豆乳クリームシチュー 冷凍りんご		★牛乳（飲用）、ペーコン ビスターレスト 豚生も（脂身付き）、★牛乳 豆乳		★雷パン、油、★じやがいも ★バター、小麦粉		にんにく、トマト缶詰（ホール） たまねぎ、ピーマン、エリンギ にんじん、スイートコーン缶 かぶ根、かぶ（葉）、★りんご		608 kcal 25.3 g	
牛乳 16 水		牛乳 ごはん 豆腐の和風カシナー煮 ちぎりキャベツの昆布サラダ みかん		★牛乳（飲用）、豆腐（冷凍） 鶏ひき肉、削り節、出し昆布 塩昆布		米、ごま油、★じやがいも コーンスターチ、サラダ油		にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、根（皮つき、生）、もやし ねぎ、江戸菜、キャベツ にんじん、みかん		628 kcal 26.1 g	
牛乳 17 木		牛乳 ごはん かわいいのあずま煮 木 白菜と小松菜の醤油和え もずく（塩蔵、塩抜き）		★牛乳（飲用）、まがれい 削り節、刻みのり、厚削り 豆腐（木綿）、★鶏卵 もずく（塩蔵、塩抜き）		米、油、コーンスターチ 砂糖、★白ごま		しょうが、はくさい、こまつな にんじん、ねぎ		601 kcal 29.4 g	