



9月こんだてひょう



令和7年9月1日

小平市立上宿小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 火	カレー ライス		ひじきサラダ こだいらのなし	牛乳,ぶたにく ひよこまめ ひじき あおだいず	七分つき米 じゃがいも あぶら,こむぎこ さとう	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ にんじん,キャベツ きゅうり,なし	661 22.0 2.0
3 水	ガーリック ライス		さかな 魚のみそマヨネーズやき リヨネーズポテト ミネストローネスープ	牛乳 メルルーサ みそ,ベーコン	七分つき米 あぶら,パンこ じゃがいも バター	にんにく,たまねぎ パセリ,にんじん キャベツ,ホールトマト かぼちゃ,こまつな	535 23.9 2.6
4 木	しゃんはい 上海 やきそば		にらたまスープ フルーツポンチ	牛乳,いか ぶたにく,とうふ たまご かんてんかん	ちゅうかめん あぶら でんぷん	にんじん,たまねぎ,にら キャベツ,たけのこ しめじ,チンゲンサイ りんご・もも・パイカン	552 24.0 3.0
5 金	やきとり どん		こだいらめざまし しる みそ汁 れいとうみかん *めざましスイッチ あふ 納ごはん	牛乳,とりにく とうふ,かまぼこ わかめ,みそ	七分つき米 あぶら,さとう でんぷん じゃがいも,ごま	しょうが,にんじん,ねぎ こんにゃく,ピーマン ごぼう,とうがん たまねぎ,えのきたけ こまつな,みかん	569 24.6 2.0
8 月	ごはん		ししゃもの南蛮づけ ホイコーロー だいこん みずな 大根と水菜のサラダ	牛乳 ししゃも ぶたにく,みそ	七分つき米 さとう,あぶら でんぷん,ごま	ねぎ,にんにく,しょうがに にんじん,チンゲンサイ たけのこ,きゅうり ほししいたけ,キャベツ たまねぎ,だいこん,みずな	563 24.8 1.7
9 火	ミルク パン		とうふのミートグラタン ビーフンと野菜のスープ こだいらのぶどう	牛乳,だいず とうふ,ぶたにく ピザチーズ とりにく	ミルクパン あぶら ビーフン	たまねぎ,エリンギ,なす にんじん,もやし キャベツ,こまつな きくらげ,ねぎ,きよほう	602 29.6 2.7
10 水	ひやし ごまだれ サラダうどん		みそポテト ミニトマト	牛乳 みそ,わかめ ツナ	うどん,ごま ねりごま,さとう じゃがいも,あぶら こむぎこ,でんぷん	にんにく,しょうが きゅうり,にんじん キャベツ,ミニトマト	657 20.9 4.6
11 木	ぞうすい		なま 生あげと豚肉のいためもの こだいらのなし	牛乳,むきえび とりにく,たまご ぶたにく,なまあげ	七分つき米 でんぷん,あぶら さとう	にんじん,だいこん,ねぎ しめじ,こまつな,もやし にんにく,しょうが,なす たまねぎ,チンゲンサイ なし	554 25.2 1.8
12 金	あき 秋の かおり ごはん		さばのねぎみそ焼き ポリポリきゅうり やさい 野菜たっぷり汁	牛乳,さば みそ,あぶらあげ とりにく,とうふ	七分つき米 もち米 さつまいも ごま,さとう	にんじん,しめじ こまつな,ねぎ,きゅうり だいこん,はくさい ほししいたけ	552 27.2 2.3
16 火	こまつナ マヨ トースト		ベーコン煮 こだいらのぶどう *めざましスイッチ あふ 納ごはん	牛乳,ツナ ベーコン うずらたまご	食パン あぶら じゃがいも	たまねぎ,こまつな にんじん,キャベツ だいこん,かぼちゃ ブロッコリー,ぶどう	570 24.6 2.4
17 水	さといも ごはん		にくどうふ カレー肉豆腐 うめおかかサラダ	牛乳,ぶたにく とうふ あぶらあげ	七分つき米 さといも,あぶら さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,にんじん しめじ,こまつな,キャベツ ブロッコリー,もやし うめぼし	545 24.8 2.0
18 木	うめ こんぶ 茶づけ		てん 天ぷら いか・かぼちゃ おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ いか	七分つき米 ごま,こむぎこ じょうしんこ あぶら	カリカリうめ,かぼちゃ こまつな,キャベツ もやし,にんじん	594 25.8 2.0
19 金	いろいろ米 ピラフ		タンドリーフィッシュ こふきいも トマトと卵のスープ	牛乳,とりにく さけ,ヨーグルト ベーコン,ぶたにく たまご	七分つき米 いろいろ米 あぶら,じゃがいも でんぷん	たまねぎ,にんじん コーン,にんにく しょうが,セロリ トマト,こまつな	542 27.2 2.2

22月	マーボ スパゲティ		ごまドレッシングサラダ さつまいものブラウニー	牛乳,だいず とうふ,ぶたにく みそ,わかめ たまご	スパゲッティ あぶら,さとう でんぷん,こおぎこ ごま,さつまいも	にんにく,しょうが ほししいたけ,にんじん たまねぎ,ピーマン たけのこ,キャベツ もやし	674 26.8 1.9
24水	きび ごはん		豆あじの野菜あんかけ いかと野菜のうま煮 くだもの（りんご）	牛乳 まめあじ,いか なまあげ,とりにく うずらたまご	七分つき米 もちきび,でんぷん こおぎこ,あぶら さといも,さとう	しょうが,にんにく,もやし たまねぎ,ピーマン ごぼう,にんじん,こまつな だいこん,こんにゃく ほししいたけ,りんご	598 26.9 1.7
25木	ごはん		チキンアドボ ニラガスープ はるさめサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	七分つき米,あぶら さとう,じゃがいも はるさめ	にんにく,しょうが,コーン たまねぎ,パプリカ,もやし ピーマン,にんじん こまつな,キャベツ チンゲンサイ	591 24.1 2.3
26金	あしたば あげパン		ポークビーンズ キャベツとベーコンのサラダ	牛乳 だいず,ぶたにく ベーコン	パン,あぶら さとう,じゃがいも さとう	セロリ,たまねぎ にんじん,キャベツ コーン,ブロッコリー	622 24.3 2.4
29月	しょうゆ ラーメン		パリパリひじき みかん	牛乳,ぶたにく わかめ うずらたまご ひじき,チーズ	ちゅうかめん あぶら,さとう ごま,こおぎこ はるまきのかわ	にんにく,しょうが にんじん,ねぎ,もやし はくさい,チンゲンサイ みかん	587 23.2 2.8
30火	ごはん		さわらのピリから焼き き切り干しときゅうりのごま酢あえ ごもくじる 五目汁	牛乳,さわら みそ,あぶらあげ うちまめ	七分つき米 あぶら,さとう ごま,さといも	にんにく,しょうが,ねぎ きりぼしだいこん,ごぼう きゅうり,にんじん だいこん,こんにゃく エリンギ,こまつな	555 25.9 2.1

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は、8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため、7訂と比べエネルギー値は低くなっています。



今月の給食目標

☆規則正しく食事をしよう！

・朝ごはんをしっかりと食べて学校へ来よう！



今月の小平野菜

じゃがいも こまつな さといも かぼちゃ
きゅうり ピーマン なす とうがん

くだものは、「なし」と「ぶどう」があります。



おたのしみに！



はやく 早起き・早寝
あさ 朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！



早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体をめざめさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

めざましスイッチ朝ごはん

多摩小平保健所圏域では、食を通じた健康づくりの一環で9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。

小平市では朝ごはんにもおすすめの、まごわやさしい食材を使った「**こだいらめざましみそ汁**」と不足しがちな鉄分を補う「**こまつナマヨトースト**」を市立保育園・小学校・中学校の給食で統一メニューとして提供します。

朝ごはんは一日のはじまりです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、あたま（脳）・おなか（腸）・からだに “めざましスイッチ” を入れましょう。

