



9月のこんだてひょう①



令和8年8月31日

小平市立小平第二小学校

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 水	 こまつな マヨトースト		コールスローサラダ パンプキンシチュー	牛乳, ツナレトルト, 鶏肉, 生クリーム	食パン, 油, きび糖, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン	玉ねぎ, 小松菜, キャベツ, にんじん, きゅうり, かぼちゃ, パセリ, マッシュルーム	609 kcal 26.4 g 3.1 g
3 木	魚の揚げ煮丼		中華スープ フルーツポンチ	牛乳, もうかざめ, 鶏肉, 豆腐	七分つき米, 小麦粉, でんぶん, 油, じゃがいも, きび糖, ごま油, 上白糖	しょうが, にんじん, 長ねぎ, ピーマン, 干しいたけ, 小松菜, えのきだけ, たけのこ水煮, りんご缶, パイン缶, 黄桃缶	652 kcal 20.9 g 2.3 g
4 金	黒米ごはん		焼きししゃも 豆腐の中華煮 ポテトチップス	牛乳, ししゃも, 豚肉, 豆腐, うずら卵水煮	七分つき米, 黒米, 油, でんぶん, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ水煮, 白菜, 小松菜, しめじ	577 kcal 24.5 g 2.2 g
7 月	スープカレー		小松菜とツナのサラダ 冷凍みかん	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナレトルト	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, きび糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, にんじん, もやし, フルーツチャツネ, 小松菜, 冷凍みかん	599 kcal 24.7 g 1.8 g
8 火	カルシウム たっぷりごはん		高野豆腐のフライ 切り干し大根の炒め煮 にら卵も汁	牛乳, 芽ひじき, しらすばし, 鶏卵, 高野豆腐, 鶏肉	七分つき米, 油, きび糖, 小麦粉, ソフトパン粉, じゃがいも, でんぶん	小松菜, 切干し大根, しめじ, にんじん, にら	635 kcal 26.6 g 2.9 g
9 水	中華くりごはん		さわらの照り焼き 菊花のおひたし みそ汁	牛乳, 鶏肉, さわら, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	七分つき米, 油, ごま油, 生むき栗, じゃがいも	長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, しょうが, もやし, きゅうり, 菊のり, 玉ねぎ, 小松菜	556 kcal 26.8 g 2.4 g
10 木	黒砂糖パン		スコップコロッケ スープ煮 なし	牛乳, 豚肉, ピザ用チーズ, ベーコン, うずら卵水煮	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, ソフトパン粉, オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ, なし	569 kcal 22.4 g 2.6 g
11 金	ひじきごはん		あじのねぎみそやき たくあんあえ こだい めざましみそ汁 	牛乳, 鶏肉, 大豆, 芽ひじき, 油揚げ, あじ, 赤みそ, 豆腐, おかかけすり節, かまぼこ, わかめ, 白みそ	七分つき米, 油, きび糖, じゃがいも, 白すりごま	にんじん, 長ねぎ, キャベツ, もやし, ごぼう, きゅうり, 刻みたくあん, とうがん, 玉ねぎ, えのきだけ, 小松菜	537 kcal 28.7 g 2.7 g
12 土	スパゲッティ ミートソース		じゃがいもの ハニーサラダ ぶどう	牛乳, 豚肉, 大豆, ピザ用チーズ	スパゲッティ, 油, きび糖, じゃがいも, はちみつ	しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, ぶどう	606 kcal 24.5 g 1.7 g
15 火	セルフ フィッシュ バーガー		ポークビーンズ りんご	牛乳, メルルーサ, 豚肉, 大豆	パン, 小麦粉, 油, ソフトパン粉, じゃがいも, きび糖	キャベツ, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, りんご	629 kcal 30.8 g 3.6 g
16 水	キムチラーメン		揚げぎょうざ 野菜のごまあえ	牛乳, 豚肉, 赤みそ	中華めん, 油, でんぶん, ぎょうざの皮, 白すりごま, きび糖	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たけのこ水煮, キャベツ, 白菜キムチ, 長ねぎ, 小松菜, 玉ねぎ, にら	615 kcal 26.1 g 3.4 g
17 木	ごはん	発酵乳	ジャージャー豆腐 じゃこサラダ ぶどう	発酵乳, 豚肉, 赤みそ, 生揚げ, ちりめんじゃこ	七分つき米, 油, きび糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, たけのこ水煮, 小松菜, 生しいたけ, キャベツ, もやし, ぶどう	567 kcal 24.7 g 2.0 g
18 金	鶏飯		きびなごとかぼちゃ の天ぷら わかめサラダ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, きびなご, わかめ, だし昆布	七分つき米, 油, 小麦粉, 上新粉, きび糖	生しいたけ, 小松菜, 長ねぎ, かぼちゃ, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり	595 kcal 26.1 g 2.5 g

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
24 木	肉わかめ つけうどん		酢の物 おはぎ	牛乳、一分切り昆布、 鶏肉、油揚げ、 わかめ、あずき	うどん、きび糖、 七分つき米、もち米	しょうが、にんじん、 干しいたけ、とうがん、 長ねぎ、キャベツ、 きゅうり	608 kcal 22.9 g 3.8 g
25 金	コーンライス		魚の みそマヨネーズやき ポテトと野菜のスープ みかん	牛乳、もうかざめ、 赤みそ、ベーコン	七分つき米、油、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	冷凍ホールコーン、 玉ねぎ、パセリ、 にんじん、キャベツ、 小松菜、早生みかん	537 kcal 22.9 g 1.9 g
28 月	五目冷麺		いももち なし	牛乳、油揚げ、 チーズ	中華めん、油、 白いりごま、きび糖、 ごま油、じゃがいも、 でんぷん	にんじん、大根、 きゅうり、なし	528 kcal 17.5 g 2.6 g
29 火	ごはん		ひじきふりかけ さわらのカレー焼き 辛し和え かきたま汁	牛乳、芽ひじき、 さわら、豆腐、鶏卵	七分つき米、きび糖、 白いりごま、でんぷん	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、小松菜、長ねぎ、 にんじん、えのきだけ	557 kcal 27.8 g 2.2 g
30 水	揚げパン		ドレッシングサラダ クリーム煮 りんごゼリー	牛乳、鶏肉、 無調整豆乳、 生クリーム、粉寒天	コッペパン、油、 上白糖、きび糖、 じゃがいも、小麦粉、 マーガリン	にんじん、キャベツ、 もやし、小松菜、玉ねぎ、 セロリ、マッシュルーム、 りんごジュース	582 kcal 20.4 g 2.0 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

9月 おいしいな通信

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。
残暑に負けず元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝ごはんをしっかり食べると、熱中症や貧血の予防になります。また毎朝、同じ時刻に食事をとることで体内時計が整います。生活リズムを整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

9月は、めざましスイッチ朝ごはん月間！

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「こまツナマヨトースト」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1日の始まりです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、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。

「まごわやさしい」とは、ま（豆類）、ご（ごま）、わ（海藻類）、や（野菜類）、さ（魚）、し（きのこ類）、い（いも類）の7つの食材をのこをいいます。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

今月の小平野菜

小松菜 ジャがいも かぼちゃ ピーマン
きゅうり とうがん 白菜キムチ
しいたけ なし ぶどう



＜こだいらめざましみそ汁 作り方＞

材料（一人当たり分量）

ごぼう	10g	（半月切り）
にんじん	8g	（いちよう切り）
とうがん	10g	（いちよう切り）
玉ねぎ	8g	（いちよう切り）
じゃがいも	15g	（いちよう切り）
えのきだけ	5g	（1/2カット）
豆腐	10g	（さいの目切り）
かまぼこ	5g	（短冊切り）
わかめ	3g	（水で戻す）
小松菜	10g	（2cmカット）
長ねぎ	5g	（小口切り）
すりごま	0.5g	
かつお節	ひとつまみ	
みそ	6g	
だし汁	110g	



- ① だし汁に野菜を順に加えて煮る。
- ② 野菜がほぼ煮えたら、えのきだけ・半量のみそを入れ煮る。
- ③ 豆腐、かまぼこを加え、残りのみそを加え味をととのえる。
- ④ わかめ、小松菜、長ねぎ、かつお節、ごまを加えて仕上げる。