



9がつのこんだて



令和7年9月
小平市立小平第五小学校
校長 屋代 弘一

日	こんだて	のみの	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる	
2 火	ハヤシライス フレンチドレッシングサラダ れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、こめこ、さんおんとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、しめじ、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、れいとうみかん	637 kcal 20.0 g 2.3 g
3 水	マーボー豆腐どん はるさめスープ なし 		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいち、みそ、とりにく、わかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、さんおんとう、てんぷん、ごまあぶら、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、キャベツ、くうしんさい、なし	652 kcal 27.5 g 2.4 g
4 木	ココアあげパン とりにくのトマトに たまねぎドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、しろいんげんまめ、わかめ	コッペパン、あぶら、じょうはくとう、じゃがいも、オリーブゆ、さんおんとう、こめこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトかんづめ、キャベツ	592 kcal 22.4 g 2.5 g
5 金	わかめごはん やしししゃも カレーにくじゃが ごまドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、ししゃも、ぶたにく、こうやどうふ	しちぶつきまい、じゃがいも、こんにやく、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、ねりごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん	599 kcal 26.1 g 1.7 g
8 月	パインパン ムサカ やさいスープ 		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、とうにゅう、チーズ、ベーコン、とりにく	パインパン、オリーブゆ、じゃがいも、こめこ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、トマトかんづめ、セロリ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな	607 kcal 26.8 g 2.7 g
9 火	キムたくごはん もうかさめのレモンじょうゆ ごじる		ぎゅうにゅう、ベーコン、もうかさめ、だいち、とうふ、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、あぶら、ごまあぶら、こめこ、こむぎこ、さんおんとう、じゃがいも	たくあん、はくさいキムチ、たまねぎ、しょうが、にんにく、レモン、とうがん、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ	620 kcal 29.7 g 2.2 g
10 水	ごはん エコふりかけ すきやきに うめドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、かつおぶし、こんぶ、ぶたにく、やしどうふ、わかめ	しちぶつきまい、しらたき、あぶら、さんおんとう	ゆかり、にんじん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、うめ	602 kcal 26.7 g 2.3 g
11 木	もりおかじゃじゃめん ちーたんたん(たまごスープ) ぶどう 		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、みそ、とりにく、とうふ、たまご	うどん、あぶら、さんおんとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら	きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな、ぶどう	580 kcal 29.4 g 2.2 g
12 金	ごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいためもの ごだいらめざましみそしる 		ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、とうふ、かまぼこ、わかめ、おかか、みそ	しちぶつきまい、ごまあぶら、さんおんとう、じゃがいも、ごま	にんじん、キャベツ、きりぼしだいこん、さやいんげん、ごぼう、とうがん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ	565 kcal 30.1 g 2.0 g
16 火	ねぎしおぶたどん わかめスープ こまつなサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかめ、とうふ	しちぶつきまい、あぶら、ごま、ごまあぶら、さんおんとう	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、だいちもやし、ねぎ、にら、レモン、ほししいたけ、オクラ、こまつな、キャベツ	602 kcal 25.4 g 2.3 g
17 水	こまつなマヨトースト ごだいらめざましとうにゅうスープ ぶどう 		ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、とりにく、とうにゅう	むえんしょくパン、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、じゃがいも、おしむぎ	たまねぎ、こまつな、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ、とうがん、エリンギ、ぶどう	572 kcal 21.6 g 1.5 g
18 木	ごはん さばのこうみやき にんじんのきんぴら じゃがいもとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	しちぶつきまい、さんおんとう、ごまあぶら、あぶら、こんにやく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、きりぼしだいこん、とうがん、たまねぎ、こまつな	618 kcal 30.0 g 2.2 g
19 金	ごもくつけめん しおだれきゅうり ブルーベリーマフィン 		ぎゅうにゅう、やしぶた、なると、わかめ、たまご、とうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、ごま、じょうはくとう、ホットケーキミックス	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、もやし、こまつな、だいこん、きゅうり、ブルーベリー	575 kcal 21.2 g 2.8 g
20 土	あきなすのカレーライス ツナサラダ ミックスフルーツ 		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	しちぶつきまい、おしむぎ、じゃがいも、あぶら、こめこ、さんおんとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマトピューレー、キャベツ、だいこん、グリーンアスパラガス、レモン、パイン缶、りんご缶、おうとうかん	656 kcal 20.0 g 1.9 g
24 水	ごはん ヤンニョムチキン やさいのナムル たまごいりトックスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、わかめ	しちぶつきまい、でんぷん、こめこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、トック	しょうが、にんにく、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	668 kcal 27.2 g 2.2 g
25 木	セルフチリコンカンサンド とうにゅうコーンポタージュ レモンドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろいんげんまめ、チーズ、ベーコン、とうにゅう	コッペパン、じゃがいも、あぶら、なまパンこ、さんおんとう、こめこ、オリーブゆ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレー、ホールコーン、コーンクリーム、キャベツ、こまつな、だいこん、レモン	583 kcal 24.6 g 2.8 g
26 金	ちゅうかどん だいちとかえりのあげに きゅうりのかわりづけ		ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、だいち、かえり、こんぶ、くわかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、じゃがいも、さんおんとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり	624 kcal 22.4 g 2.5 g
29 月	きりぼしだいこんいりそばろどん かぼちゃのみそしる なし 		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、とうにゅう、みそ	しちぶつきまい、あぶら、さんおんとう、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、バターナッツかぼちゃ、だいこん、こまつな、なし	607 kcal 23.6 g 1.9 g
30 火	こうやどうふのたきこみごはん さわらのこめこあげ のっぺいじる		はっこうにゅう、こんぶ、ぶたにく、こうやどうふ、さわら、とりにく、あぶらあげ	しちぶつきまい、あぶら、こめこ、こんにやく、ざいも、ごまあぶら、でんぷん	えだまめ、にんじん、ほししいたけ、にんにく、とうがん、ごぼう、ねぎ	611 kcal 27.5 g 2.3 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。



あつという間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。早寝、早起きをする、朝ごはんをしっかりと食べることで生活リズムを整え、2学期を元気にスタートしましょう。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、徐々に生活に慣れていきましょう。

大切ですよ朝ごはん!

からだ めざ
体を目覚めさせる!



食事をすることで体が温まります。また、かむことは脳の働きを活発にします。体内に入った食べ物を消化するために、内臓も動き始めます。

一日のスタートは朝ごはんから! 毎日、元気に過ごすために欠かせないのが朝ごはんです。改めて、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

けんこうてき せいかつ
健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる!



生活リズムを元に戻すカギも、朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

のう げん
脳のエネルギー源となり、
ごぜんちゅう がくしゅう しゅうちゅう
午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、ご飯やパンなどの主食に多いデンプンを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体に貯めておくことができないため、朝ごはんを補給することが大切です。

いち しょくじ えいよう
1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



摂るべき野菜の量は大人で350gとされていますが、昼食を夕食だけで獲ろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランス良く栄養素や食品を摂るためにも大切です。

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」です。



小平市内の小学校では、9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。野菜たっぷりの朝食を食べて、一日を元気に過ごしましょう。給食では、栄養バランスを整えるために取り入れたい食材「まごわ(は)やさしい」を使った具沢山の「こだいらめざましみそ汁」を小学校全校で提供します。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま
まめ類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご
ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ
わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。

や
やさしい。四季折々に旬の野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ
さかな。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し
しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い
いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。

今月の小平産食材

じゃがいも アスパラガス バターナッツかぼちゃ きゅうり 小松菜 たまねぎ
冬瓜 なす ピーマン 白菜キムチ 梨 ぶどう

