

# 9月 給食だより

令和7年8月29日  
足立区立北三谷小学校  
校長 中西 賢  
栄養士 丸 朋子

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。体も心もどちらも一緒に学校モードへ!!

スムーズな切り替えがこの時期に体調を崩さないためのポイントです。その秘訣は「早起き」と「朝ごはん」で生活にリズムをつけること。生活リズムの安定は身体だけでなく心の安定にもつながっています。



## 9月1日は防災の日 非常食について考えよう!



9月1日は防災の日です。いつ起こるか分からない災害に備えて、備蓄について家族で話し合うのもいいですね! 災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上を要する...といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日~1週間分程度備蓄するのが望ましいといわれています。家族それぞれで自分の好みにあった非常食をととのえておくと、精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

## 非常食を食べる日をつくろう!



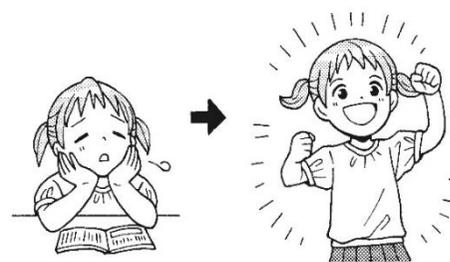
非常食を月に1回程度消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものがわかります。

## 備えておこう! カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちをやわらげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意するのもおすすめです。



## 夏の疲れが残っていませんか?



夏の疲れ解消のために!! 疲労の回復や予防にかかせないビタミン B1、B2 (豚肉、赤身、レバー、卵、枝豆、うなぎ、ナッツ類...など)、抗酸化作用のあるビタミン C (トマトやきゅうり)、消化を助ける「すりおろし大根」や「山芋」を食事に取り入れてみるのもいいですね!!

まだまだ暑さの残る中、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整え、なるべく早く学校モードへの切り替えることが大切です。

簡易給食は2日(火)から始まります。引き続き、食具(箸)、ランチョンマット、給食当番の白衣やマスクなど、給食関係の持ち物準備にご協力をお願いします。





# 9月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	主な原材料	アレルギー表示 (特定原材料8品目+大豆)
2	火	牛乳	【給食開始】 ごはん、ハンバーグバーベキューソース、フランク 切干大根煮、クワイの小エビ炒め、ポテトサラダ フルーツ	ハンバーグ・フランク・切干大根・人参・椎茸・油揚げ・クワイ・干し エビ・じゃがいも・玉ねぎ・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・えび・大豆
3	水	牛乳	ごはん、のり塩チキンカツ、とうもろこし、 ナポリタン、青菜の炒め物、 フルーツ	のり塩チキンカツ・コーン・キャベツ・パスタ・玉ねぎ・ハム・パセ リ・人参・こんにゃく・青梗菜・白ごま・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
4	木	牛乳	ごはん、いかの中華炒め、春巻き、 あさりと大根の時雨煮、生姜揚げ餃子、南瓜の甘煮 フルーツ	いか・たけのこ・にんにくの芽・人参・木耳・生姜・野菜春巻き・大 根・あさり・生姜餃子・南瓜・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・小麦・大豆
5	金	牛乳	無塩ロールパン、エビかつ、ほうれん草平焼き ツイストマカロニサラダ、ミニハンバーグ 大学芋、ジャム	エビかつ・ほうれん草・卵・キャベツ・マカロニ・ツナ・ピーマン・ハ ンバーグ・さつまいも・黒ごま・ジャム・無塩ロール・牛乳	乳成分・卵・小麦・えび・大豆
8	月	牛乳	ごはん、メバルの香味ソース、白菜のサラダ がんも煮、オムレツ、ふりかけ	メバル・長ネギ・キャベツ・白菜・ハム・人参・がんも・卵・ごはん・ ふりかけ・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
9	火	牛乳	ごはん、豚肉ときくらげの玉子炒め 竹輪のゆかり揚げ、大根サラダ、ひじき煮 焼売、フルーツ	豚肉・たけのこ・玉ねぎ・木耳・ピーマン・生姜・卵・竹輪・ゆかり・ 大根・かに風味かまぼこ・コーン・ひじき・人参・焼売・フルーツ缶・ ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・かに・大豆
10	水	牛乳	ごはん、白身フライチーズタルタルソース 中華サラダ、生姜餃子、チンゲン菜の中華炒め フルーツ	白身フライ・玉ねぎ・チーズ・ピクルス・パセリ・キャベツ・春雨・鶏 肉・胡瓜・コーン・白ごま・生姜餃子・青梗菜・人参・フルーツ缶・ご はん・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
11	木	牛乳	ごはん、根菜ハンバーグ旨あん、焼きビーフン 人参シリシリ、花さつま、フルーツ	ハンバーグ・椎茸・玉ねぎ・生姜・インゲン・ビーフン・キャベツ・人 参・ニラ・木耳・ツナ・花天・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
12	金	牛乳	ネオ麦ロール、濃厚トマトコーンフライ ミートボール、山菜パスタ、玉ねぎのマリネ フランク、フルーツ	トマトコーンフライ・ミートボール・キャベツ・パスタ・山菜・玉ね ぎ・ピーマン・フランク・フルーツ缶・ネオ麦ロール・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
16	火	牛乳	ごはん、かつ煮、中華サラダ、キャベツのソテー えび入り水餃子、フルーツ	チキンカツ・玉ねぎ・卵・グリーンピース・花天・春雨・鶏肉・胡瓜・ コーン・白ごま・キャベツ・人参・エビ入り水餃子・フルーツ缶・ごは ん・牛乳	乳成分・卵・小麦・えび・大豆
17	水	牛乳	ごはん、肉焼売の甘酢あん、えびいかカツ、 人参シリシリ、ピーンストマト、 フルーツ	肉焼売・玉ねぎ・人参・椎茸・海老イカカツ・ツナ・大豆・トマト・フ ルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・えび・ かに・大豆
18	木	牛乳	鶏の香草パン粉焼き、ミートボール、 ツイストマカロニサラダ、厚焼き玉子、 さつま芋のレモンあん、フルーツ	鶏肉・ミートボール・キャベツ・マカロニ・胡瓜・ツナ・卵・さつまい も・レモン・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
19	金	牛乳	無塩ロールパン、オムレツオーロラソース、 のりポテト、シルバーサラダ、鶏の竜田揚げ、 チンゲン菜の炒め物、フルーツ	卵・じゃがいも・青のり・春雨・ハム・胡瓜・鶏肉・青梗菜・人参・フ ルーツ缶・無塩ロール・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
22	月	牛乳	ごはん、大判肉包の野菜あん、玉子サラダ、 白菜のさっぱりあえ、甘辛肉団子、 フルーツ	大判肉包み・玉ねぎ・人参・椎茸・生姜・卵・フロッコリー・白菜・ ミートボール・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
24	水	牛乳	ごはん、てりやき豆腐ハンバーグ、 蒸し鶏の中華サラダ、小松菜のソテー、水餃子 ふりかけ	豆腐ハンバーグ・キャベツ・鶏肉・白菜・胡瓜・人参・小松菜・水餃 子・ごはん・ふりかけ・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
25	木	牛乳	焼きそば、ウインナー、ポテトサラダ、がんも煮 フルーツ	焼きそば・豚肉・キャベツ・人参・にんにく・生姜・青のり・ウイン ナー・じゃがいも・玉ねぎ・がんも・フルーツ缶・牛乳	乳成分・卵・小麦・えび・大豆
26	金	牛乳	ネオ麦ロール、ハンバーグトマトソース、 ひじきサラダ、フライドポテト、オムレツ、 フルーツ	ハンバーグ・玉ねぎ・トマト・竹輪・ひじき・人参・コーン・じゃがい も・卵・フルーツ缶・ネオ麦ロール・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆
29	月	牛乳	ごはん、牛肉コロッケ、カレービーフン、 大根サラダ、ひじき煮、 三食豆	牛肉コロッケ・キャベツ・ビーフン・玉ねぎ・人参・ニラ・木耳・大 根・かに風味かまぼこ・ひじき・三色豆・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・かに・大豆
30	火	牛乳	ごはん、ポークケチャップ、 キャベツと塩昆布のパスタ、厚焼き玉子、枝豆天、 フルーツ	豚肉・玉ねぎ・しめじ・パスタ・キャベツ・塩昆布・にんにく・卵・枝 豆天・フルーツ缶・ごはん・牛乳	乳成分・卵・小麦・大豆

9月の給食目標  
「決められた時間内で食べましょう」  
・よくかんで食べる。・食事に集中する。



備蓄を見直そう



\*メニューの内容は都合により変更される場合があります。予めご了承ください。