



令和6年9月2日  
 中野区立令和小学校  
 校長 松井 敏  
 栄養士 高橋 遥香

夏休みが終わり再び学校生活が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしまい、生活リズムが乱れていませんか？早起き、早寝を心がけ、朝ごはんをしっかり食べるようにし、元気に学校生活をスタートさせましょう。

## 1年生がとうもろこしの皮むきをしました！！



7月11日(火)1時間目に、1年生が全校分230本のとうもろこしの皮むきをしました。授業ではとうもろこしにいくつ実がついているか、いつお水をあげたら良いかなど、クイズを交えてとうもろこしについて勉強しました。クイズの後は、みんなでとうもろこしを観察しながら皮むきました。むいたとうもろこしは給食室の大きな釜でゆでて、「ゆでとうもろこし」として提供しました。特に1年生は、自分たちでむいたとうもろこしは格別においしかったそうで残食もほとんどありませんでした！

## 5年生の社会科とのコラボ給食

9月11日(木)に5年生が社会科の授業で、漁しよく普及伝道師の方をゲストティーチャーに招いて水産業について学習します。それに関連して、当日の給食では、愛媛県愛南町の養殖鯛を使った「鯛カツ丼」が登場します。鯛カツ丼は愛媛県愛南町の郷土料理です。地元では「愛南ぎょレンジャー・タイレッド」というキャラクターにちなんで「鯛レッツ丼」とよばれています。その他にも、愛媛県愛南町産のひじきを使った茹で野菜が登場します。お楽しみに！





# 9月献立表



日	食育	曜日	献立名		食品名			I値 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
3	旬のくだもの こんだて	火	だいずいりドライカレー	○ カルシウムサラダ なし(くだもの)	大豆 豚ひき肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき ツナ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 こま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ 小松菜 梨	610	14.4	27.6
4		水	マーボーやきそば	○ いそポテト やさいときくらげのサラダ	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳 青のり	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 こま	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ たら キャベツ きゅうり きくらげ	552	16.7	31.3
5		木	ごはん	○ ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのにつけ なめこじる	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 なめこ ねぎ	581	15.3	24.3
6		金	ココアパン	○ しろみさかなのムニエル ラタトゥユ にんじんポタージュ	牛乳 ホキ(魚) ベーコン 生クリーム	ココアパン 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 茄子 スッキーニ ピーマン トマト缶 パジル 人参 クリームコーン缶 パセリ	585	15.6	32.8
9		月	わかめうどん	○ ツナいりゆでやさい くろざとうむしパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 ツナ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 筍 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり	656	14.9	27.9
10		火	ごはん	○ おからいりハンバーグ こまつなとコーンのおひたし みそしる	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 おから だし煮干 味噌	米 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン缶 ねぎ	567	13.9	23.5
11	旬のくだもの こんだて	水	ちゅうかどん	○ やさいチップス きょうほう	豚肉 えび 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ かぼちゃ 冷凍さやえんどう ごぼう 巨峰	604	12.8	24.2
12		木	たいカツどん <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">5年生社会科 コラボメニュー</span>	○ ひじきいりゆでやさい オレンジゼリー	真鯛 卵 牛乳 アガー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	しそ葉 玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり にんじん オレンジジュース	625	22.7	26.2
13		金	たかなじゃこごはん	○ あつやきたまご ごもくきんぴら みそしる	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 ごま油 油 砂糖 糸こんにゃく こま	高菜漬 玉ねぎ 椎茸 人参 グリーンピース(冷凍) 蓮根 ごぼう さやいんげん 大根	586	14.9	26.1
17	十五夜 こんだて	火	さつまいもごはん	○ さかなのてりやき こまつなのおひたし つきみだんこじる	牛乳 さば 豆腐 だし削り節 だし昆布 鶏肉	米 さつまいも こま 砂糖 白玉粉	生姜 小松菜 かぼちゃ 人参 椎茸 大根 ねぎ	646	14.5	23.1
18		水	コーンマヨネーズパン	○ じゃがいもとぶたにくのようふう にカラフルサラダ なし(くだもの)	ハム 牛乳 ベーコン 豚肉	食パン マヨネーズ(たまごなし) 油 じゃがいも 砂糖	コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 冷凍いんげん キャベツ きゅうり ピーマン 梨	558	13.6	36.5
19		木	ごはん	○ シーホーどうふ ちゅうかナムル やきししゃも	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ししゃも	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン もやし きゅうり	585	17.4	28.0
20	カミカミ こんだて	金	はつがげんまいごはん	○ いかのザンギ やさいのごまあえ とんじる	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	614	13.9	27.3
24		火	ごはん	○ さけのむきみそやき にくじゃがのうまに さわにわん	牛乳 鮭 味噌 豚肉 だし削り節 鶏肉 蒸しわかめ	米 大麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	574	17.2	18.7
25		水	まいだけごはん	○ ちくわのいそべあげ やさいのごましょうゆかけ みそしる	油揚げ 牛乳 竹輪 青のり だし煮干 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	舞茸 もやし 人参 ほうれん草 大根 キャベツ ねぎ	568	14.2	24.7
26		木	ごはん	○ はなシュウマイ やさいのオイスターいため ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豆腐	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ	645	13.3	21.2
27		金	なすいりミートソース	○ コロコロサラダ パジルポテト	豚ひき肉 牛乳	油 สปาゲッティ 砂糖 じゃがいも	茄子 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン トマト缶 トマトピューレー 大根 きゅうり	587	12.9	31.1
30		月	ごはん	○ とりにくのこうみやき チンゲンサイとえのきのおひたし きんときまめのあまに みそしる	牛乳 鶏肉 おかか 金時豆 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 ねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ	619	15.9	25.3

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御了承ください。  
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。  
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	598	15.3	26.4	348	94	2.4	2.9	267	0.37	0.52	30	2.2	6.3