れいわ７ねんど　９がつ　こんだてひょう

相模原市立若草小学校

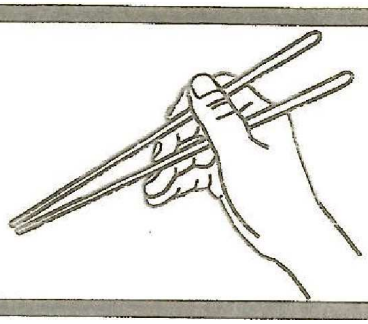
日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょうとはらたき			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
				ち・にく・ほねを つくる	はたらくちからや たいおんになる	からだのちょうしを ととのえる	
1 月	むぎいりごはん	ぎゅう にゅう	いかのチリソースかけ とうふともやしのスープ	とりにく いか とうふ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　にら ながねぎ　しょうが もやし　たけのこ しいたけ	607 kcal 25.4 g 17.5 g 2.1 g
2 火	コッペパン	ぎゅう にゅう	しいらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム	とりにく　ベーコン しいら ひよこまめ ぎゅうにゅう	パン　パンこ じゃがいも アーモンド　あぶら オリーブあぶら	にんじん　こまつな　パセリ たまねぎ　にんにく　キャベツ いちごジャム	607 kcal 30.7 g 19.6 g 2.6 g
3 水	ごはん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	あかうおのにつけ やさいのごまあえ ぶたじる	ぶたにく あかうお とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく　さとう あぶら　ごま	にんじん　こまつな キャベツ　しょうが もやし　ながねぎ	668 kcal 30.0 g 17.0 g 2.8 g
4 木	あきのかおりごはん	ぎゅう にゅう	さばのしおやき すましじる みかん	とりにく さば　かまぼこ とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう くり	にんじん　こまつな ごぼう　しょうが　だいこん しいたけ　えのきたけ みかん	608 kcal 24.8 g 21.7 g 2.6 g
5 金	ロールパン	やさい ジュース	かれいのチーズやき トマトとたまごのスープ	ベーコン かれい たまご チーズ	パン じゃがいも　でんぷん	トマト　パセリ たまねぎ やさいジュース(りんご・にんじん)	604 kcal 27.2 g 19.3 g 2.8 g
8 月	スパゲティ ナポリタン	ぎゅう にゅう	きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ	ベーコン　ポークハム ぶたにく　とうにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲティ ホットケーキようこむぎこ さとう あぶら　バター アーモンド	にんじん　ピーマン　トマト たまねぎ　しょうが　にんにく セロリ　きゅうり　マッシュルーム バナナ	634 kcal 24.2 g 22.0 g 3.0 g
9 火	きくのはなごはん	ぎゅう にゅう	あじのたつたあげ ごまみそしる	あじ だいず　あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　こまつな ながねぎ　しょうが　きく しいたけ	601 kcal 22.4 g 18.5 g 2.5 g
10 水	ごはん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー	ぶたにく　ポークハム とうふ ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　にら なす　ながねぎ　しょうが にんにく　とうもろこし しいたけ	623 kcal 24.9 g 17.8 g 2.0 g
11 木	コッペパン	ぎゅう にゅう	チリコンカーン ようふうかきたまじる	ぶたにく　ベーコン たまご だいず ぎゅうにゅう	パン　こむぎこ じゃがいも　でんぷん マーガリン	にんじん　パセリ たまねぎ　にんにく	612 kcal 27.5 g 23.0 g 2.8 g
12 金	むぎいりごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ れいとうりんご	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ　むぎ じゃがいも こんにゃく　さとう あぶら　ごまあぶら ごま	にんじん　こまつな たまねぎ　グリンピース しいたけ りんご	668 kcal 21.2 g 16.5 g 1.4 g
16 火	きんぴらごはん	ぎゅう にゅう	きびなごのいそべあげ みそしる	ぶたにく　とうふ ぎゅうにゅう きびなご あおのり　わかめ	こめ　こむぎこ じゃがいも　しらたき さとう あぶら　ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう　ながねぎ グリンピース	585 kcal 24.5 g 17.0 g 2.8 g
17 水	ハヤシライス （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ベーコン　ポークハム ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ　こむぎこ あぶら　マーガリン ごま	にんじん　トマト たまねぎ　にんにく　キャベツ きゅうり　グリンピース マッシュルーム	670 kcal 22.1 g 23.7 g 1.9 g
18 木	ロールパン	ぎゅう にゅう	スパイシービーンズポテト こまつなともやしのソテー やさいスープ	ぶたにく　ベーコン だいず　ひよこまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも　でんぷん あぶら	にんじん　こまつな　パセリ もやし　レタス　キャベツ とうもろこし	631 kcal 22.8 g 27.9 g 2.7 g
19 金	ビビンバ （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	もずくスープ フルーツあえ	ぶたにく　とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう　もずく	こめ さとう　でんぷん ごまあぶら　ごま	にんじん　たかのつめ さやいんげん　しょうが　にんにく もやし　たけのこ　ながねぎ しいたけ みかん　パイン　もも　りんご	642 kcal 25.8 g 15.0 g 1.8 g
22 月	ぶたにくの しょうがやきどん	ぎゅう にゅう	キャベツのあまずあえ みそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう くろざとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　こまつな たまねぎ　キャベツ　しょうが	608 kcal 22.1 g 15.0 g 2.5 g
24 水	カレーなんばん	ぎゅう にゅう	ししゃものからあげ とうもろこしのむしパン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	うどん ホットケーキようこむぎこ でんぷん あぶら	にんじん　こまつな たまねぎ　とうもろこし	601 kcal 23.7 g 22.1 g 2.3 g
25 木	ソフトフランスパン	ぎゅう にゅう	だいずととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ	とりにく ベーコン　ポークハム だいず ぎゅうにゅう　チーズ	パン　マカロニ じゃがいも　さとう あぶら　バター	にんじん　トマト　パセリ たまねぎ　にんにく さやいんげん	634 kcal 29.5 g 21.5 g 3.0 g
26 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅう にゅう	とうがんのピリからいため たまごのちゅうかスープ なし	ぶたにく　とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	あかピーマン　ぱんのうねぎ こまつな　とうがん にんにく　しょうが　たけのこ エリンギ　しいたけ　きくらげ なし	599 kcal 23.3 g 16.8 g 2.0 g
29 月	コッペパン	ぎゅう にゅう	レンズまめのシチュー キャベツのソテー	とりにく　ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう　こなチーズ だっしふんにゅう	パン　こむぎこ じゃがいも あぶら　マーガリン	にんじん　パセリ たまねぎ　キャベツ マッシュルーム	630 kcal 25.4 g 21.6 g 2.4 g
30 火	さつまいもの カレーピラフ	ぎゅう にゅう	メルルーサのマリネ たまごとこまつなのスープ	ぶたにく　とりにく メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう　でんぷん あぶら　バター	にんじん　こまつな パセリ　トマト たまねぎ　にんにく　きゅうり えのきたけ	632 kcal 28.3 g 22.7 g 2.6 g
						平均栄養価(中学年)	623 kcal 25.3 g 19.8 g 2.4 g

食材等の都合により献立を変更する場合があります。

2025年８月29日発行

若草小学校

給食だより



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると体調をくずしてしまうこともあります。早起きして太陽の光を浴びて、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。

また、十分な睡眠をとることが健康なからだづくりや脳の発達に重要です。

“早寝、早起き、朝ごはん”でしっかりと生活のリズムをととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう！

くずれていませんか？ 生活リズム

- □早起きをして朝の光をあびている
- □朝は決まった時間に起きている
- □朝食をきちんと食べている
- □毎日排便がある
- □３食、決まった時間に食事をしている
- □元気に運動している
- □夕食以降は間食をしていない
- □早寝をしている

チェックがつかない項目を見直して、体調をくずさないように気をつけてください。

９月９日は重陽(菊)の節句

重陽の節句とは、五節句のひとつで、古くは中国から伝わったものです。

９月９日の若草小学校の給食は、重陽の節句にちなんで、菊の花ごはんをだします。

日本の四季を彩る５つの節句のことを「五節句」といいます。

①1月7日　七草の節句…１年間の無病息災を願い、七草がゆを食べます。

②3月3日　　桃の節句…女の子の健やかな成長を祈ります。ひな祭り。

③5月5日　端午の節句…男の子の健やかな成長を祈ります。菖蒲の湯に入る。

④7月7日　七夕の節句…願いごとを書いた短ざくなどを笹に飾ります。

⑤9月9日　重陽の節句…菊酒を飲み、健康と長寿を願います。