



9月 献立表



家庭数

令和8年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
2 水	夏野菜カレーライス	○	豚肉	精白米, はいが精米, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, ホールトマト	652 kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	砂糖	にんじん	21.3 g
	果物(梨)				もやし, きゅうり, 玉葱	22.0 g
					梨	1.7 g
3 木	ジャージャー麺	○	豚ひき肉, 大豆, 八丁みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖, でん粉	にんじん, パセリ	590 kcal
	ジャガイモの 中華風サラダ		カットわかめ	じゃがいも, 砂糖	にんじん	24.8 g
	やわらか杏仁豆腐		カラギーナン, 調製豆乳	砂糖	きゅうり, しょうが	20.8 g
					みかん缶	2.7 g
4 金	ブラジル風ピラフ	○	鶏肉, ベーコン	精白米, はいが精米	にんじん, パセリ	619 kcal
	ブラジル風 チキンスープ		鶏肉, レンズまめ	じゃがいも	にんじん, ホールトマト, パセリ	22.8 g
	ボンテケーショ		たまご	粉チーズ, 牛乳	タピオカパール	19.5 g
	世界の料理 ブラジル					2.1 g
7 月	はこだて塩ラーメン	○	豚肉, いか, たまご	生中華麺	ほうれんそう	681 kcal
	じゃがいももち		豆乳	じゃがいも, でん粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, 長ねぎ	27.5 g
	北海道郷土料理					19.7 g
						2.8 g
8 火	さつまいものおこわ	○		精白米, もち米, さつまいも	白ごま	587 kcal
	ニラ玉スープ		たまご	でん粉	にら	24.7 g
	魚の竜田揚げ		ホキ(白身魚)	でん粉		18.2 g
	菊花あえ		かつお糸削り	砂糖	こまつな	2.3 g
9 水	ご飯	○		精白米, はいが精米		615 kcal
	夏野菜の麻婆豆腐		豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 豆腐	砂糖, でん粉	にんじん, ビーマン, にら	23.8 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 砂糖	にんじん	20.5 g
						2.0 g
10 木	揚げパン(きなこ)	○	きなこ	コッペパン, 砂糖		596 kcal
	豆乳ホワイトシチュー		鶏肉, 豆乳	じゃがいも, 上新粉	にんじん, かぶ(葉)	23.3 g
	茹で野菜サラダ			砂糖	にんじん	27.0 g
						2.3 g
11 金	キムタクごはん	○	豚ひき肉	精白米, はいが精米	葉ねぎ	582 kcal
	おおひら 大平		鶏肉, 凍り豆腐, 油揚げ	こんにやく, さいとも	にんじん	20.8 g
	煮豆		うずら豆	三温糖		17.7 g
	長野県郷土料理					2.2 g

栄養師は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。





9月 献立表



家庭数

令和8年度

目黒区立駒場小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
15 火	ご飯			精白米, 白米が精米		575 kcal
	冬瓜とたまごのスープ	たまご		でん粉	こねぎ	26.3 g
	鮭の西京焼き	鮭, 白みそ		砂糖		19.1 g
	大根とひじきのサラダ	かつお糸削り	ひじき	砂糖	米ぬか油, ごま油, 白ごま	2.2 g
16 水	枝豆とベーコンチーズパン	ベーコン	牛乳, シュレッドチーズ	薄力粉, 強力粉, 砂糖	オリーブ油	645 kcal
	カレー入り野菜スープ	豚肉		じゃがいも	米ぬか油	25.5 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖		25.8 g
						1.9 g
17 木	野菜クッパ	豚肉, たまご		精白米, 白米が精米, でん粉	米ぬか油, ごま油	607 kcal
	タットリタン	鶏肉		じゃがいも, 砂糖	ごま油	23.3 g
	果物 (オレンジ)					17.8 g
	世界の料理 韓国					2.2 g
18 金	わかめごはん	わかめ		精白米, 白米が精米	白ごま	587 kcal
	さつま汁	鶏肉 赤みそ 白みそ		さつまいも こんにゃく	にんじん	21.2 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でん粉	米ぬか油	18.0 g
	海苔入り和風サラダ		焼きのり	砂糖	ごま油	2.6 g
24 木	ご飯			精白米, 白米が精米		583 kcal
	冬瓜のすまし汁	鶏肉		でん粉		26.5 g
	さばの塩焼き	まさば				21.2 g
	大豆のサラダ	大豆		でん粉, 砂糖	米ぬか油, ごま油, 白ごま	1.9 g
25 金	豚丼	豚肉		精白米, 白米が精米	米ぬか油, 白ごま	642 kcal
	もやしの中華サラダ			砂糖	ごま油	23.3 g
	フルーツ白玉			白玉もち, 砂糖		14.7 g
	十五夜					1.6 g
28 月	ガーリックトースト			ソフトフランスパン	オリーブ油	593 kcal
	ポークシチュー	豚肉		じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	米ぬか油, 豆乳/バター	21.5 g
	果物(りんご)					27.8 g
						2.3 g
29 火	けんちんうどん	鶏肉, 油揚げ		さといも, 砂糖, でん粉, 冷凍うどん	米ぬか油	638 kcal
	きゅうりとキャベツのゆかりあえ					25.2 g
	セレクトおはぎ	あずき, きな粉		精白米, もち米, 中ざら糖, 砂糖	黒ごま, 黒すりごま	15.4 g
	セレクトおはぎ (秋のお彼岸)					1.9 g
30 水	小松菜とじゃこのチャーハン	たまご	ちりめんじゃこ	精白米, 白米が精米	米ぬか油	581 kcal
	冬瓜と豚ばら肉の中華煮	豚ばら		でん粉	ごま油	21.4 g
	果物(ぶどう)					21.3 g
						1.9 g

(17回)

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。