# 9月 給食だより

令和８年９月
都立武蔵台学園
校長　中村　大介

## 「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？休み中に生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。残暑に負けず、元気に2学期のスタートが切れるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

## 朝の過ごし方を見直してみよう

### ❶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。**

### ❷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かと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しづつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。**

**★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。**

### ❸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。**

## 不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月の中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。9月9日の給食では、重陽の節句にちなんで菊の花を使った「菊花和え」を提供します。

菊料理

菊花酒

| 日 | 献立名 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>食塩相当量(g)<br>小低 | <br><br><br>中高 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>水 | 牛乳　カレーライス<br>ピクルス　梨 | 飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 粉チーズ | 精白米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, じゃが芋, 三温糖, バター, 薄力粉, 上白糖 | にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, セロリー, 大根, 胡瓜, 梨 | 523<br>18.6<br>1.3 | 710<br>24.3<br>2.2 |
| 3<br>木 | 牛乳　ごはん<br>魚の照り焼き　にらじゃが<br>具だくさん味噌汁 | 飲用牛乳, 豚もも赤身挽き肉, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌） | 精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, じゃが芋, 米白絞油, サラダ油, 小町麩 | 生姜, にら, 大根, 人参, 葱, 小松菜 | 445<br>15.2<br>1.3 | 604<br>19.2<br>2.1 |
| 4<br>金 | 牛乳　ミルクパン<br>チリコンカン　バジルドレッシングサラダ<br>洋梨ヨーグルト | 飲用牛乳, 豚もも赤身挽き肉, 大豆水煮, 大豆・いんげん豆・金時豆水煮, ブレーンヨーグルト | ミルクパン卵不使用, サラダ油, 三温糖, 上白糖, グラニュー糖 | にんにく, 生姜, セロリー, 玉葱, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, トマト缶詰(ホール), キャベツ, 胡瓜, 洋梨(缶詰) | 466<br>23.9<br>1.8 | 658<br>33.1<br>3.0 |
| 7<br>月 | 【熊本県の郷土料理】<br>牛乳　高菜めし<br>あんかけ卵焼き　ごぼうサラダ<br>太平燕　りんご | 飲用牛乳, しらす干し, 鶏もも皮なし挽肉, 卵, 豚もも肉, むき海老 | ごはん, おおむぎ（押麦）, サラダ油, じゃが芋, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, 白すり胡麻, 練り胡麻（白）, 上白糖, 春雨, ごま油 | にんにく, 生姜, 高菜漬, 葱, 玉葱, 人参, さやいんげん, 牛蒡, 大根, 胡瓜, 白菜, チンゲンサイ, りんご | 445<br>22.4<br>2.4 | 584<br>30.3<br>3.9 |
| 8<br>火 | 牛乳　ごはん<br>魚の酢豚風　トマトとわかめのスープ<br>ぶどう | 飲用牛乳, ホキ, 生わかめ | 精白米, おおむぎ(米粒麦), でんぷん（片栗粉）, 米白絞油, じゃが芋, サラダ油, 三温糖, ごま油 | 生姜, 玉葱, 干し椎茸, 人参, 筍水煮, ピーマン, トマト, 葱, ぶどう | 514<br>19.9<br>1.7 | 708<br>26.2<br>2.6 |
| 9<br>水 | 【重陽の節句献立】<br>牛乳　ごはん<br>肉じゃが　菊花和え　なすの味噌汁 | 飲用牛乳, 豚もも肉, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌） | 精白米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, じゃが芋, 糸蒟蒻, 三温糖, 白炒り胡麻 | 生姜, 人参, 玉葱, グリンピース(冷凍), 小松菜, しめじ, もやし, 菊のり, 茄子, えのき, 大根 | 480<br>20.3<br>1.6 | 658<br>27.4<br>2.7 |
| 10<br>木 | 牛乳　チキンクリームスパゲティ<br>わかめ入りサラダ　ベイザンヌスープ | 飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 調理用牛乳, 生クリーム(乳脂肪), 生わかめ | スパゲティー（ハーフ）, オリーブ油, サラダ油, バター, 薄力粉, 三温糖, じゃが芋 | 玉葱, マッシュルーム水煮（ｽﾗｲｽ）, 小松菜, むき枝豆, トマト, 胡瓜, 大根, とうもろこし(冷凍), セロリー, 人参, 生姜 | 533<br>22.8<br>2.1 | 735<br>30.7<br>3.2 |
| 11<br>金 | 牛乳　ごはん<br>魚の唐揚げおろしポン酢<br>野菜ときのこの炒め物　味噌汁 | 飲用牛乳, メルルーサ, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌） | 精白米, おおむぎ(米粒麦), でんぷん（片栗粉）, 米白絞油, ごま油, 小町麩 | 生姜, 大根, 柚子果汁, しめじ, えのき, もやし, 人参, チンゲンサイ, 小松菜, 葱 | 456<br>20.2<br>1.7 | 630<br>28.6<br>2.8 |
| 14<br>月 | 【鹿児島県の郷土料理】<br>牛乳　鶏飯<br>ごま和え　鶏飯のスープ<br>りんごとさつま芋の甘煮 | 飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 卵, 刻み海苔 | 精白米, 三温糖, サラダ油, 白炒り胡麻, 白すり胡麻, 練り胡麻（白）, さつま芋, 上白糖, バター | 生姜, 人参, 干し椎茸, たくあん（千切り・無着色）, キャベツ, 小松菜, えのき, りんご, レモン果汁, 葉ねぎ, 生姜, 葱 | 516<br>21.8<br>1.7 | 713<br>29.0<br>2.7 |
| 15<br>火 | 牛乳　ごはん<br>魚の味噌漬け焼き　お浸し<br>沢煮椀　洋梨入り牛乳寒天 | 飲用牛乳, めだい, 赤味噌（米味噌）, 豚もも肉, 粉寒天, 調理用牛乳, | 精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, ごま油, 上白糖 | 葱, 小松菜, 白菜, 人参, 生姜, 牛蒡, 大根, 干し椎茸, 筍水煮, 絹さや, レモン果汁, 洋梨(缶詰) | 481<br>22.9<br>1.5 | 632<br>27.2<br>2.6 |
| 16<br>水 | 牛乳　セサミトースト<br>シーフードチャウダー　フレンチサラダ | 飲用牛乳, ベーコン（卵不使用）, むき海老, 鮭, いか　短冊, 調理用牛乳, 粉チーズ | 食パン, 上白糖, 白すり胡麻, 練り胡麻（白）, バター, サラダ油, じゃが芋, 薄力粉 | 生姜, にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, マッシュルーム水煮（ｽﾗｲｽ）, グリンピース(冷凍), キャベツ, 胡瓜, セロリー, とうもろこし(冷凍) | 482<br>22.5<br>2.0 | 660<br>30.1<br>2.6 |
| 17<br>木 | 【福岡県の郷土料理】<br>牛乳　かしわめし<br>千草焼き　茎わかめのきんぴら<br>水炊き | 飲用牛乳, 鶏もも皮なし, 干ひじき, 卵, 茎わかめ（塩抜き）, 絹ごし豆腐 | 精白米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, 三温糖, じゃが芋, ごま油, 糸蒟蒻, 白炒り胡麻 | にんにく, 人参, 牛蒡, 干し椎茸, 玉葱, 筍水煮, ほうれん草, 水菜, 白菜, 葱, えのき, 干し椎茸, ゆず果汁 | 511<br>24.4<br>2.0 | 706<br>33.7<br>3.3 |
| 18<br>金 | 牛乳　ごはん<br>厚揚げのきのこあんかけ　海苔和え<br>味噌汁　水ようかん | 飲用牛乳, 生揚げ, 鶏もも皮なし挽肉, 刻み海苔, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）, 小豆あん(こし), 粉寒天 | 精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, じゃが芋, グラニュー糖 | 生姜, 人参, 玉葱, しめじ, えのき, 小松菜, もやし, 大根, 葱 | 520<br>23.9<br>1.1 | 714<br>32.5<br>1.9 |
| 24<br>木 | 牛乳　ごはん<br>魚のピザ焼き　豆とひじきのサラダ<br>味噌汁 | 飲用牛乳, メルルーサ, ピザチーズ, 大豆・いんげん豆・金時豆水煮, 干ひじき, ツナ, 生わかめ, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌） | 精白米, おおむぎ(米粒麦), オリーブ油, 三温糖, 上白糖, サラダ油, ごま油, 白炒り胡麻, じゃが芋 | 玉葱, マッシュルーム水煮（ｽﾗｲｽ）, ピーマン, パプリカ黄, 大根, 人参, 小松菜, ホールコーン, レモン果汁 | 485<br>23.9<br>1.5 | 644<br>28.9<br>2.6 |
| 25<br>金 | 【お月見献立（十五夜）】<br>牛乳　ごはん　わかめふりかけ<br>鶏肉と里芋の炒め煮　味噌汁<br>お月見ぶどうゼリー | 飲用牛乳, カットわかめ, ちりめんじゃこ, 鶏もも皮なし, 油揚げ, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌）, アガー寒天 | 精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, 白炒り胡麻, サラダ油, 里芋, 糸蒟蒻, 上白糖 | 生姜, 人参, 大根, しめじ, チンゲンサイ, 玉葱, えのき, グレープジュース(果汁100%), レモン果汁, 黄桃缶詰（ダイス） | 489<br>21.2<br>1.7 | 670<br>28.5<br>2.9 |
| 28<br>月 | 【長崎県の郷土料理】<br>牛乳　長崎ちゃんぽん<br>味噌ポテト　りんご | 飲用牛乳, 豚もも肉, いか　短冊, むき海老, 板なしかまぼこ, 調理用牛乳, 赤味噌（米味噌） | 冷凍ちゃんぽん麺（卵不使用）, ごま油, サラダ油, 三温糖, じゃが芋, 薄力粉, 米白絞油 | にんにく, 生姜, 人参, もやし, キャベツ, 玉葱, 干し椎茸, 木耳(乾), チンゲンサイ, りんご | 496<br>21.0<br>2.2 | 675<br>28.6<br>3.2 |
| 29<br>火 | 【宮崎県の郷土料理】<br>牛乳　ごはん<br>チキン南蛮　グリーンサラダ<br>味噌汁 | 飲用牛乳, 鶏ムネ皮なし, 卵, 生わかめ, 白味噌（米味噌）, 赤味噌（米味噌） | 精白米, おおむぎ(米粒麦), 薄力粉, でんぷん（片栗粉）, 米白絞油, 三温糖, 上白糖, サラダ油, じゃが芋 | 玉葱, レモン果汁, パセリ, キャベツ, 胡瓜, チンゲンサイ | 535<br>24.9<br>1.7 | 732<br>32.9<br>2.6 |
| 30<br>水 | 牛乳　ごはん<br>麻婆豆腐　きゅうりの甘酢和え<br>白菜スープ | 飲用牛乳, 豚もも赤身挽き肉, 赤味噌（米味噌）, 絹ごし豆腐 | 精白米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, 三温糖, でんぷん（片栗粉）, ごま油, 上白糖, 白炒り胡麻 | 生姜, にんにく, 葱, 筍水煮, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), 胡瓜, もやし, 人参, 大根, 白菜, えのき, 小松菜, とうもろこし(冷凍) | 468<br>23.5<br>1.7 | 642<br>32.2<br>2.7 |

9月25日は十五夜です。農作物の収穫を祝って月見団子や里芋などをお供えし、月を眺める伝統行事です。

※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★出典:「学校給食　2023年8月号」「学校給食　2026年8月号」全国学校給食協会発行