

きゅうしょくだより

令和8年9月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では「秋」を迎えましたが、まだまだ暑い日が続いています。引き続き、体調管理とこまめな水分補給を心がけましょう。

夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか。長いお休みで、生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自身の生活を振り返り、2学期も毎日元気に過ごしましょう。

9月の給食目標は...

「朝ごはんの大切さを知ろう」です

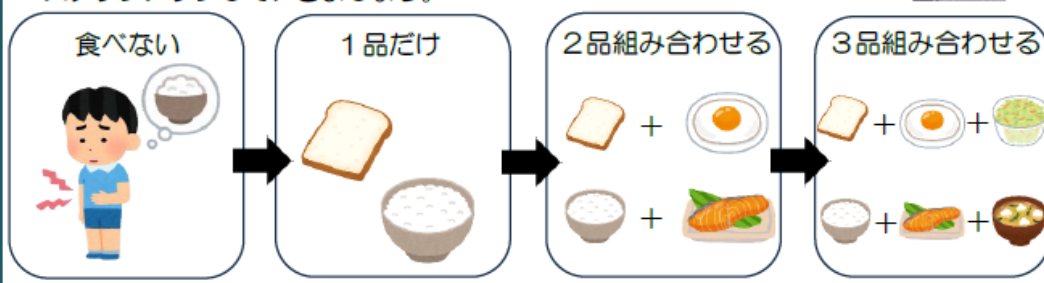


忙しい毎日の朝、「時間がないから」「食欲がないから」「ダイエットをしているから」などの理由で朝ごはんを食べずに家を出ることはありませんか。

夕食でとったエネルギーは、空腹状態で寝覚めた朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、勉強に集中できなったり、午前中元気に活動できなったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べることで、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスの良い朝ごはんをしっかりととり、毎日元気に過ごしましょう。

☀️ 朝ごはんステップアップ! ☀️

朝ごはんを食べていない人や主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵、大豆などのおかずを追加して、バランスの良い朝ごはんに少しずつステップアップしていきましょう。



グッドモーニング60分

グッドモーニング60分とは?

登校する60分前に起床することで、起床から登校までの時間を確保する取り組み

登校する60分前に起床すると...

- ★朝からすっきりスタートできる!
- ★毎日ほぼ同じ時間にうんちが出る!
- ★毎日朝食を食べられる!



Let's 食育クッキング教室を開催しました



夏休みに Let's 食育クッキング教室を昭島市学校給食共同調理場で開催しました。今回のテーマは、【魚好きも苦手な人もみんなでチャレンジしよう!】です。包丁を使わなくても魚を調理できる「いわしの手開き」を紹介し、調理実習を行いました。また出汁を取るのに使ったかつお節で作ったふりかけが入った「おにぎり」や、型抜きをした野菜とみそ玉を入れた「みそ汁」を作りました。

参加者からは、「家ではなかなか魚をおろすところから調理をしないので良い経験になりました」という声や、小学校低学年でも手開きすることができて「家でもやってみよう」という声や、魚があまり好きではなかったがおいしく食べられたので他の魚にもチャレンジしたいという声をいただきました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に魚料理を作ったり、おいしい食べ方を考えたりしてみてもいいかもしれません。



～見て! 触れて! 味わって!～

「魚博士による楽しい魚教室」を開催しました



昭島市学校給食共同調理場で、夏休みに「一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター」の方を講師に招いて、「魚博士による楽しい魚教室」を開催しました。魚の生態や水産業への理解を深めることを目的とした体験型イベントで、魚博士だからこそ知る話を聞き、いつも給食を作っている調理員による、かつお、かれいを5枚おろしにする様子を目の前で見たり、魚博士と一緒に自分でいかをキッチンばさみを使ってさばいたり



して様々な体験をしました。最後に、さばいた魚の料理を試食し、そのおいしさも味わいました。参加者のみなさんからは「いかをさばくのがたのしかった」「魚をさくさくさばいていてすごいと思った」「家でもいかをはさみでさばいてみたい」などと、教室に参加する前よりも、より魚が好きになったようでした。ぜひ、魚を敬遠することなく、ご家庭の食卓へのレパートリーに取り入れてみてください。





よていこんだてひょう



令和8年9月分

昭島市学校給食共同調理場

日曜	しゅしよく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん からだをつくるもとになる	きいろのしよくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしよくひん からだのちょうしをとのえる	びこう
2 水	とうにゅうパン ぎゅうにゅう	チリコンカン チキンマカロニスープ ミックスフルーツ（もも&みかん）		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・とりにく	とうにゅうパン・あぶら・しょうが・たまねぎ・こまぎこ・マカロニ・オリーブゆ	もも・みかん・にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・ミッシュルム・にんじん・トマト・キャベツ・パジル	今月の献立より 9日（水） 重陽の節句 重陽の節句は、菊の花を漬けた酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして、不老長寿（ふろうちやうじゅ）や無病息災（むびょうそくさい）を願ったとされています。給食では、栗ご飯を提供します。
3 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのねぎソースがけ ぶたにくとなまあげのみそいため のっぺいじる		ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・なまあげ・みそ・あぶらあげ	こめ・ごまあぶら・あぶら・さとう・でんぶふん・こんにゃく・さといも	しょうが・にんにく・ながねぎ・えのきたけ・キャベツ・にんじん・だいこん・こまつな	
4 金	なしいりカレー ライス（ごはん） ぎゅうにゅう	ローストピーンズ わかめいりサラダ なしいりカレーライス（ぐ）		ぎゅうにゅう・だいず・わかめ・ぶたにく	こめ・でんぶふん・こめこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・こむぎこ・バター	にんじん・もやし・とうもろこし・きゅうり・しょうが・にんにく・たまねぎ・なし	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのあまからだれがけ（あげ） こまつなとひじきのナムル みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・ちくわ・ひじき・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶふん・あぶら・さとう・いりこま・ごまあぶら・こんにゃく・さといも	にんじん・もやし・こまつな・にんにく・ごぼう・だいこん・ながねぎ	17日（水） 中秋の名月 中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見える美しい月のことです。月が見える場所に、お団子やすき、里芋などを供えてお月見をする風習があります。今年は、9月25日が中秋の名月にあたります。
8 火	おさつごまパン ぎゅうにゅう	ミニミカゴカマスのパシルフライ（あげ） ごぼうのガーリックソテー ABCスープ		ぎゅうにゅう・ミニミカゴカマス・ハム・とりにく	おさつごまパン・こむぎこ・パンこ・あぶら・マカロニ・オリーブゆ	にんにく・パシル・たまねぎ・ごぼう・にんじん・ズッキーニ・キャベツ	18日（金） 秋の味覚 かみかみ献立 かみかみとある食材やよくかむとさらにおいしい食材を多く使った献立です。給食では、「いか」「れんこん」「高野豆腐」を使って作ります。
9 水	くりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやり おひたし こじる		ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・ぶたにく・あぶらあげ・だいず・みそ	こめ・くり・さとう・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・だいこん・ながねぎ	
10 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのあますあんかけ にくじゃが やさいわん		わかめ・ぎゅうにゅう・たまご・ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・でんぶふん・さとう・あぶら・しらたき・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・しょうが・たまねぎ・さやいんげん・だいこん・キャベツ・こまつな	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやしき さくらえびとひじきのにも こまつないりみそじる		ぎゅうにゅう・さんま・とりにく・ひじき・さくらえび・だいず・みそ・とうふ	こめ・こめこ・でんぶふん・あぶら・さとう・いりこま・こんにゃく	しょうが・にんじん・しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	25日（金） 中国地方 25日（金） 広島県の紹介献立 もみじは、広島県のシンボルの木に選ばれています。また県内には、紅葉谷公園や三段峡など、美しい紅葉が見られる名所がたくさんあります。給食では、赤唐辛子の代わりににんじんを使用し、もみじおろし風ソースを作ります。
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	だいがくいも こんにゃくいりサラダ マーボーどうふ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・みずあめ・でんぶふん・こんにゃく・ごまあぶら・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・だいのこ・ながねぎ・にら	
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ（あげ） れんこんのきんぴら さつまいものみそじる		ぎゅうにゅう・かつお・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・こめこ・でんぶふん・あぶら・さとう・いりこま・ごまあぶら・こんにゃく・さつまいも	にんにく・しょうが・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・しいたけ・だいこん・えのきたけ・ながねぎ	
16 水	パンパンパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースがけ えだまめポテト コーンチャウダー		ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ベーコン	パンパンパン・あぶら・オリーブゆ・さとう・でんぶふん・じゃがいも・こむぎこ・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・トマト・パシル・えだまめ・にんじん・キャベツ・とうもろこし	28日（月） 小松菜 です。 *太字表記
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのきこあんかけソースがけ（あげ） いそかえ さといものみそじる		ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶふん・こめこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・さといも	えのきたけ・にんじん・もやし・きゅうり・のり・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ（あげ） れんこんのサラダ こうやどうふのみそじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・こうやどうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶふん・あぶら・さとう・ごまあぶら	しょうが・にんにく・れんこん・もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・ながねぎ	
24 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ハンバーグみそデミソースがけ なすとベーコンのわふうパンネ こんさいスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・みそ・ベーコン	ソフトフランスパン・パンこ・でんぶふん・さとう・あぶら・オイスターソース・マカロニ・ごまあぶら・じゃがいも・おむぎ・オリーブゆ	たまねぎ・えのきたけ・あかピーマン・なす・ごぼう・にんじん・マッシュルーム・キャベツ	30日（水） だんばくく質(g) 26.9 (21.1~32.5)
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのきこおろしソースがけ（あげ） さつまいものきこおろし あきやさいのかきたまじる		ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・とうふ・たまご	こめ・でんぶふん・こめこ・あぶら・さとう・さつまいも	だいこん・にんじん・たまねぎ・しょうが・しめじ・えのきたけ・チンゲンサイ	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりポテト ミックスビビンバ はるさめスープ		ぎゅうにゅう・あおのり・ぶたにく・だいず・みそ・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶふん・はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・ながねぎ・チンゲンサイ	
29 火	ほたていりしお ラーメン（めん） ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ（あげ） ほたていりしおラーメン（ぐ） りんごかん		ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・ほたて・かまぼこ・わかめ	むしちゅうかめん・あぶら	りんご・しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・とうもろこし・キャベツ・もやし・ながねぎ	30日（水） だんばくく質(g) 26.9 (21.1~32.5)
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン（あげ） もやしのナムル わかめスープ		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・わかめ	こめ・こめこ・でんぶふん・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりこま	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ	

材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。
 献立に関するお問い合わせは 042-541-8041
 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。

今月の栄養価
 (基準値)

エネルギー(kcal)
 611
 (650)

たんぱく質(g)
 26.9
 (21.1~32.5)