



【 9月 給食予定献立表 】



2026年9月



連雀学園三鷹市立第一中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー kcal たんぱく質 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火	ウィンナーのマヨピラフ さめのトマトソース チキンポトフ	○	ウィンナー、 さめ、鶏肉	牛乳	人参、パセリ、 さやいんげん	玉葱、コーン、 生姜、にんにく、 セロリ、キャベツ	米、米粒麦、 澱粉、三温糖、 じゃが芋	油	814 kcal 31.3 g
2水	麻婆茄子丼 揚げポテトの中華サラダ 中華ドレッシング メロン	○	豚肉、 大豆ミート、 絹ごし豆腐、 ロースハム	牛乳	人参、にら	にんにく、生姜、 干椎茸、長葱、 筍、茄子、もやし、 きゅうり、メロン	米、米粒麦、 三温糖、澱粉、 じゃが芋、 緑豆春雨	油、胡麻油	752 kcal 29.0 g
3木	麦ご飯 のりの佃煮 厚焼き卵 冬瓜のそぼろ煮	○	豚肉、卵、鶏肉、 生揚げ	牛乳、 きざみのり、 ひじき	人参、葉ねぎ、 小松菜	生姜、玉葱、 干椎茸、冬瓜、 白菜	米、米粒麦、 三温糖、澱粉	油	747 kcal 33.4 g
4金	ガーリックフランス チキンピーズ コーンサラダ イタリアンドレッシング	○	鶏肉、大豆、 ベーコン	牛乳、 生クリーム	人参、トマト、 パセリ、 赤ピーマン	にんにく、玉葱、 セロリ、コーン、 キャベツ、 きゅうり	ソフトフランスパン、 じゃが芋、 三温糖	バター、油、 オリーブオイル	751 kcal 31.0 g
7月	カレーピラフ ミナミカゴカマス のハーブ焼き ラタトゥイユ コンソメジュリアン	○	ウィンナー、 ベーコン、 ミナミカゴカマス、 豚肉	牛乳	ピーマン、 赤ピーマン、 トマト、人参	玉葱、コーン、 マッシュルーム、 にんにく、茄子、 ズッキーニ、 黄ピーマン、 セロリ、キャベツ	米、米粒麦、 パン粉、三温糖、 じゃが芋	油、オリーブオイル	750 kcal 32.6 g
8火	麦ご飯 ししゃもの和風ドレッシング 五目きんぴら 塩麹肉じゃが	○	豚肉、生揚げ	牛乳、ししゃも	人参、 さやいんげん	玉葱、ごぼう、 れんこん	米、米粒麦、澱粉、 三温糖、白滝、 糸こんにゃく、 じゃが芋	油	747 kcal 31.8 g
9水	ピザトースト ピーズチルドレン グリーンサラダ ハムドレッシング	○	ベーコン、 鶏肉、緑大豆、 ロースハム	牛乳、 ピザチーズ、 生クリーム	ピーマン、人参、 パセリ、 赤ピーマン	玉葱、マッシュ ルーム、セロリ、 キャベツ、 きゅうり、コーン	無塩食パン、 じゃが芋、 小麦粉、三温糖	油、バター	772 kcal 37.0 g
10木	卵入り高菜チャーハン シーホー豆腐 梨	○	焼き豚、卵、 豚肉、 絹ごし豆腐	牛乳	人参、高菜漬、 トマト、青梗菜	にんにく、生姜、 長葱、干椎茸、 コーン、筍、梨	米、米粒麦、 三温糖、澱粉	油	748 kcal 36.5 g
11金	五目うどん かき揚げ 海藻サラダ ツナドレッシング	○	鶏肉、油揚げ、 かまぼこ、ツナ	牛乳、海藻	人参、小松菜	干椎茸、長葱、 玉葱、にがうり、 キャベツ、 きゅうり	うどん、小麦粉、 上新粉、 さつま芋、 三温糖	油	751 kcal 26.3 g
14月	コッペパン にしんのフライ ポイルキャベツ コーンポタージュ	○	にしん、 ベーコン、鶏肉	牛乳、 ピザチーズ、 生クリーム	人参、パセリ	キャベツ、玉葱、 セロリ、コーン	コッペパン、 小麦粉、パン粉、 じゃが芋、 コーンスターチ	油、バター	779 kcal 32.7 g
15火	ソース焼きそば じゃがちゃん りんごゼリーポンチ	○	豚肉、豆乳、 ベーコン、	牛乳、寒天	人参、にら	干椎茸、玉葱、 もやし、 キャベツ、 ミックスフルーツ	中華麺、 じゃが芋、 小麦粉、三温糖	油	785 kcal 25.2 g
16水	高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃの味噌汁 梨	○	鶏肉、凍り豆腐、 絹ごし豆腐、 豚肉	牛乳	人参、葉ねぎ、 さやいんげん、 かぼちゃ	生姜、玉葱、 干椎茸、ごぼう、 大根、梨	米、米粒麦、 三温糖	油	748 kcal 30.9 g
17木	玄米ご飯 戻り鰯とお芋の揚げ煮 野菜のピリリ漬け かきたま汁	○	鰯、鶏肉、 絹ごし豆腐、卵	牛乳	人参、葉ねぎ	生姜、きゅうり、 干椎茸、白菜	米、玄米、澱粉、 じゃが芋、 三温糖	油、胡麻油	763 kcal 35.3 g
18金	ターメリックライス ボジョ・アルペハド マカロニサラダ アセロラゼリー	○	鶏肉、 ロースハム	牛乳	人参、トマト	にんにく、玉葱、 セロリ、コーン、 グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、 アセロラゼリー	米、米粒麦、 じゃが芋、 三温糖、マカロニ	オリーブオイル	766 kcal 27.7 g
21(祝)敬老の日 ・ 22(祝)国民の休日 ・ 23(祝)秋分の日									
24(木) ・ 25(金) 中間考査									
28月	ミートソーススパゲティ ココアカップケーキ グリーンサラダ ハムドレッシング	○	豚肉、豚レバー、 ロースハム、 豆乳	牛乳	人参、トマト、 パセリ、 赤ピーマン	にんにく、生姜、 玉葱、エリンギ、 キャベツ、 きゅうり、コーン	三温糖、小麦粉、 スパゲティ、 上白糖	油、オリーブオイル	819 kcal 31.4 g
29火	さんまご飯 和風サラダ チキンドレッシング 豚汁	○	さんま、鶏肉、 豚肉、 絹ごし豆腐	牛乳、わかめ	人参、葉ねぎ	生姜、キャベツ、 コーン、ごぼう、 きゅうり、冬瓜	米、米粒麦、澱粉、 三温糖、水餃子、 黒こんにゃく、 じゃが芋	油	757 kcal 28.3 g
30水	ビビンバ 豆腐の中華炒め 梨	○	豚肉、 絹ごし豆腐、 うずら卵	牛乳	小松菜、人参、 青梗菜	にんにく、生姜、 大豆もやし、 干椎茸、筍、白菜、 長葱、梨	米、米粒麦、 三温糖、澱粉	油、胡麻油、 白いり胡麻	746 kcal 34.8 g

※ 食材の入荷・価格の都合により、献立・食材料が変更することがあります。

※ 今月の三鷹産野菜は、冬瓜・茄子・玉葱・にんにく・かぼちゃ・じゃが芋・小松菜・葉ねぎ等を使用する予定です。

給食だより

連雀学園
三鷹市立第一中学校
栄養士 佐藤 恵子



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



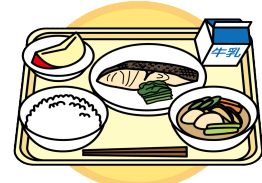
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっていきます。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



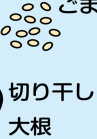
牛乳・乳製品



干しえび
小魚



ひじき
小松菜



ごま
切り干し
大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった裸に
おいしい魚や、干しいだけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味づけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ **うす味でもおいしく食べるコツ**



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！