



9月のこんだて



令和7年度

墨田区立錦糸小学校

日	曜日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	火	パエリア		ミネストローネ なし 梨	牛乳、とり肉、ツナ缶 えび、いか、ぶた肉	米、バター、油 じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、しめじ、ピーマン、セロリ ホールトマト、梨	569	25.1
3	水	とりにく やさいどん 鶏肉と野菜の そばろ井		みそ汁 あお 青のりビーンズ	牛乳、とり肉、みそ わかめ、大豆、青のり	米、油、砂糖、ごま じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん れんこん、しいたけ、ねぎ いんげん、えのき	585	25.9
4	木	や 焼きカレーパン		豆腐 い ごもく 豆腐入り五目スープ サイダー入りフルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、大豆 チーズ、とり肉、豆腐	丸パン、油、小麦粉 バター、パン粉、砂糖	セロリ、にんにく、たまねぎ、ホールトマト しょうが、にんじん、たけのこ、しめじ もやし、こまつな、レモン、パイン缶	576	25.7
5	金	ちゅうかふう 中華風おこわ		や 焼きししゃも トックスープ	牛乳、小町えび ぶた肉、ししゃも とり肉、卵	米、もち米、ごま油 油、トック	しょうが、しいたけ、たけのこ ちんげん菜、にんじん、ねぎ だいこん、こまつな	577	24.6
8	月	さかな 魚入り カレーピラフ		きのこ入りポトフ きよほう 巨峰	牛乳、カストロ、ベーコン ぶた肉、ウインナー	米、バター、油、でんぷん じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ セロリ、キャベツ、えりんぎ しめじ、巨峰	609	23.4
9	火	おかかごはん		ごもくたまごや 五目卵焼き からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、削り節、ぶた肉 油揚げ、卵、みそ、豆腐 わかめ	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	しいたけ、たけのこ、にんじん ほうれんそう、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ、えのきたけ ねぎ	614	28.4
10	水	スパゲティ うみ さち 海の幸ソース		じゃがいものハニーサラダ なし 梨	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも 砂糖、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、梨	619	26.9
11	木	ミルクパン		さけ 鮭のムニエル ポテの香味あえ ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、鮭、青のり ベーコン、ぶた肉、卵	ミルクパン、小麦粉、バター じゃがいも、ごま でんぷん、ごま油	たまねぎ、にんじん、しょうが しめじ、ちんげん菜	574	29.5
12	金	ホイコーローどん井		ばんさんすー 拌三絲 ぶどうジュースゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ ゼラチン	米、油、砂糖、でんぷん ごま油、春雨	しょうが、にんにく、たけのこ たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、きゅうり、ベリー-A	605	20.5
16	火	セサミトースト		ポークビーンズ いと 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	食パン、マーガリン、砂糖、ごま ねりごま、油、じゃがいも バター、小麦粉、ごま油 糸こんにゃく	セロリ、たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、きゅうり	657	26.5
17	水	いしかり 石狩ごはん		ごまあえ かきたま汁	牛乳、鮭、のり、卵 豆腐	米、ごま、砂糖 でんぷん	いんげん、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ、にんじん	560	24.8
18	木	ひ 冷やし中華そば		ベイクドポテト ぶどう食べくらべ	牛乳、卵、ポークハム みそ	中華めん、油、砂糖 ごま、ねりごま、バター じゃがいも	きゅうり、にんじん、もやし シャインマスカット、高尾	584	27.0
19	金	ごはん		さば 鯖のみそ煮 おひたし けんちん汁	牛乳、鯖、みそ とり肉、豆腐	米、砂糖、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ こまつな、ごぼう、にんじん だいこん、もやし	588	27.1
22	月	わかめごはん		にく 肉じゃが ヘルシーあえ みかん	牛乳、炊き込みわかめ ぶた肉、わかめ	米、ごま、砂糖 こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ いんげん、しめじ、えのきたけ キャベツ、ほうれんそう、みかん	556	18.9
24	水	カレーライス		ひよこまめ い ひよこ豆入りサラダ なし 梨	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	米、油、バター、小麦粉 じゃがいも、砂糖、ごま マンゴーチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、梨	701	21.2
25	木	とり なんばん 鶏南蛮うどん		もやしときゅうりのサラダ ぎつこく 雑穀クッキー	牛乳、とり肉、油あげ	でんぷん、うどん、ごま、砂 糖 ごま油、バター、はちみつ 小麦粉、オートミール	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、きゅうり、もやし	554	21.9
26	金	くり 栗入り まいたけおこわ		めひかりのからあげ いなかにる 田舎汁 ★ラッキーキャロット	牛乳、とり肉、油あげ めひかり、みそ、豆腐 わかめ	米、もち米、くり でんぷん、小麦粉 じゃがいも	まいたけ、にんじん、ねぎ えのきたけ、だいこん	592	25.2
29	月	ごはん		いかのあずま煮 ず ごま酢あえ 豚汁	牛乳、いか、わかめ ぶた肉、みそ、豆腐	米、でんぷん、砂糖 ごま油、こんにゃく じゃがいも、ごま	しょうが、もやし、にんじん きゅうり、ごぼう、だいこん ねぎ	653	29.0
30	火	くろざとう 黒砂糖パン		シーフードグラタン キャベツスープ みかん	牛乳、生クリーム、たら ベーコン、チーズ、ぶた肉	黒砂糖パン、油、バター 小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん パセリ、しょうが、キャベツ こまつな、みかん	625	25.8

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると
「セロトニン」という
脳内物質が分泌されて、
日中の活動を支えると
ともに、心のバランス
を整えてくれます。

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

まめ 豆類・ 豆制品 (大豆、小豆、 豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、 ひじき、 のりなど)
やさ 野菜類 (緑黄色野菜、 淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、骨ごと 食べる小魚、 貝など)	しいたけ きのこ類 (しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)
いも いも類 (じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)		