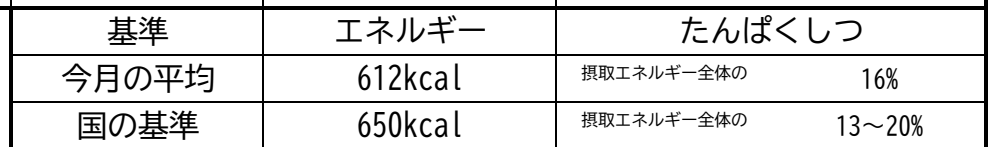




給食目標
食事の大切さを考えよう

- *都合により献立が変更になることもあります。
- *学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
- *立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるのですが、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。





9月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	のみの	給食目標 給食回数 19回 食事の大切さを考えよう				こんだてメモ
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1火	うしほ	きなこトースト チリコンカン キャベツナサラダ	しよくパン バター さとう あぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	【給食開始日】 9月1日(火) 第九小、第十小、松中小、 新生小 9月2日(水) 若葉台小 今月の立川産 キャベツ、たまねぎ にんにく、ねぎ
2水	うしほ	ソースやきめし トックとやさいのちゅうかスープ スティックだいがくいも	こめ さとう あぶら トック さつまいも ごま でんがん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	もやし にんじん ビーマン こまつな たまねぎ しょうが	
3木	うしほ	ミルクパン メルルーサのバーベキューソース(ソース) かぼちゃとさつまいものサラダ マカロニいりやさいスープ	ミルクパン でんがん あぶら さとう さつまいも フレンチドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう メルルーサ バーコン	りんご ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	
4金	うしほ	さけとあおなのごはん ぎせいどうふ さわにわん	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんがん	さけ ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	こまつな にんじん たけのこ ねぎ しいたけ だいこん ごぼう しめじ	注目!ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう! ベジばくDAY~ 今日は かぼちゃ 毎月、子どもたちや保護者の方に 注目してもらいたい『旬の野菜』を 給食だよりやポスターなどで紹介 していきます。 詳しくは裏面をご覧ください。
7月	うしほ	チンジャがロースどん たまごコーンのちゅうかスープ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんがん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たけのこ ビーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ こねぎ	
8火	うしほ	ごはん さばのしおやき しらたきとだいこんのピリからいため かぼちゃいりいなかじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ えのきたけ	
9水	うしほ	ごもくうどん きつかわし(しろ1こ・きいろ1こ) にんじんといんげんのごまあえ	うどん あぶら さとう でんがん もちごめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ しょうが さやいんげん キャベツ	ちようよう せつく 重陽の節句 「9」が重なる9月9日を 「重陽(ちようよう)」と呼び、 節句の1つとしていました。 旧暦では菊が咲く季節で、 「菊の節句」ともいわれます。
10木	うしほ	きつねごはん まめあじのからあげ (1~3ねん1ぼん、4~6ねん2ぼん) きくいりすましじる ぶどう(2つ)	こめ さとう あぶら でんがん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ とうふ かまぼこ	にんじん しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう きく ぶどう	
11金	うしほ	ごはん さんまのかばやき もやしとコーンのあまずいため やさしいたっぷりみそじる	こめ でんがん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ みそ	もやし にんじん とうもろこし キャベツ れんこん ねぎ	
14月	うしほ	ごはん しおだれきゅうり ジャージャンどうふ りんごとサイダーのミックスゼリー	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんがん りんごゼリー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり にんにく たけのこ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ しょうが りんご	さがしてみよう ハートにんじん 月に1回、給食にハートの形をした にんじんが入っています。ハートにん じんを探しながら、給食にどんな食材 が入っているのか、見てみましょう♪ 今日は11日です。
15火	うしほ	ソフトフランスパン パンブキングラタン ウインナーとキャベツのスープ	ソフトフランスパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん セロリー とうもろこし	
16水	うしほ	こうやどうふのふわふわたまごどん しおちゃんこじる	こめ あぶら さとう でんがん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご とうふ	たまねぎ にんじん こねぎ だいこん はくさい ねぎ	
17木	うしほ	マーボーどうふめん とりにくとわかめのスープ たまごドーナッツ	ちゅうかめん さとう でんがん ごまあぶら あぶら ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく みそ わかめ とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ なら にんにく しょうが	としよ 本を読んでいて、「この料理 を食べたいな」と思ったことは ありますか?
18金	ヨーグル	カレーライス カラフルやさしいサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ヨーグルト ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん とうもろこし きゅうり パプリカ	
24木	うしほ	ガバオライス きのこのちゅうかスープ ももゼリー	こめ あぶら さとう でんがん ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんにく ビーマン パプリカ にんじん こねぎ しめじ えのきたけ しょうが	
25金	うしほ	ごはん とうふメンチカツ ひじきのいりどりに じゅうごやじる	こめ あぶら さとう でんがん こむぎこ パンこ いもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから ひじき ツナ とりにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんじん えだまめ だいこん はくさい こまつな ねぎ	「としよ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を 給食に提供する取り組みです。中央図書館児童青年 サービス係の協力も得て、本を選んでいます。 今月の図書は、 「給食番長」です。 詳しくは裏面をご覧ください。
28月	うしほ	さつまいもごはん さわらのゆずみそやき ちくぜんに	こめ さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく なまあげ	ゆず にんじん たけのこ ごぼう れんこん だいこん こんにゃく しいたけ さやいんげん	
29火	うしほ	とうきょうさんこまつなパン ホキのフリッター とうがんのサラダ ミネストローネ	こまつなパン こむぎこ アメリカンドッグミックス あぶら たまねぎドレッシング じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ホキ バーコン だいず	とうがん だいこん にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	
30水	うしほ	キムたくごはん ちゅうかふうたまごやき こめこめんのスープ	こめ あぶら ごまあぶら こめこめん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	キムチ だいこん しいたけ ねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ たまねぎ	

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
右の二次元コードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	612kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

～ 白衣について ～
お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。



8・9月 給食たより

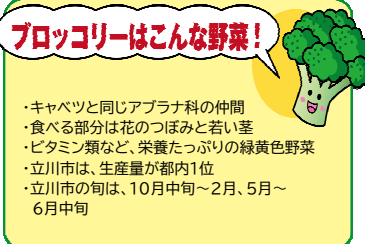
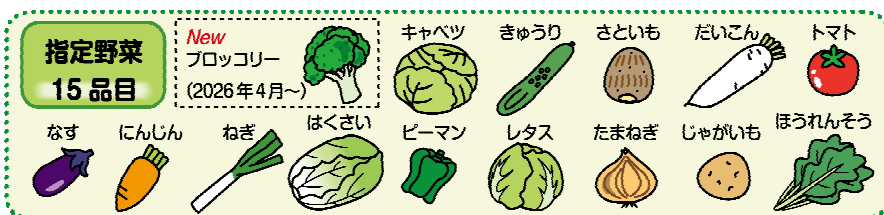
【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西御理場
☎ 042-529-3511

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

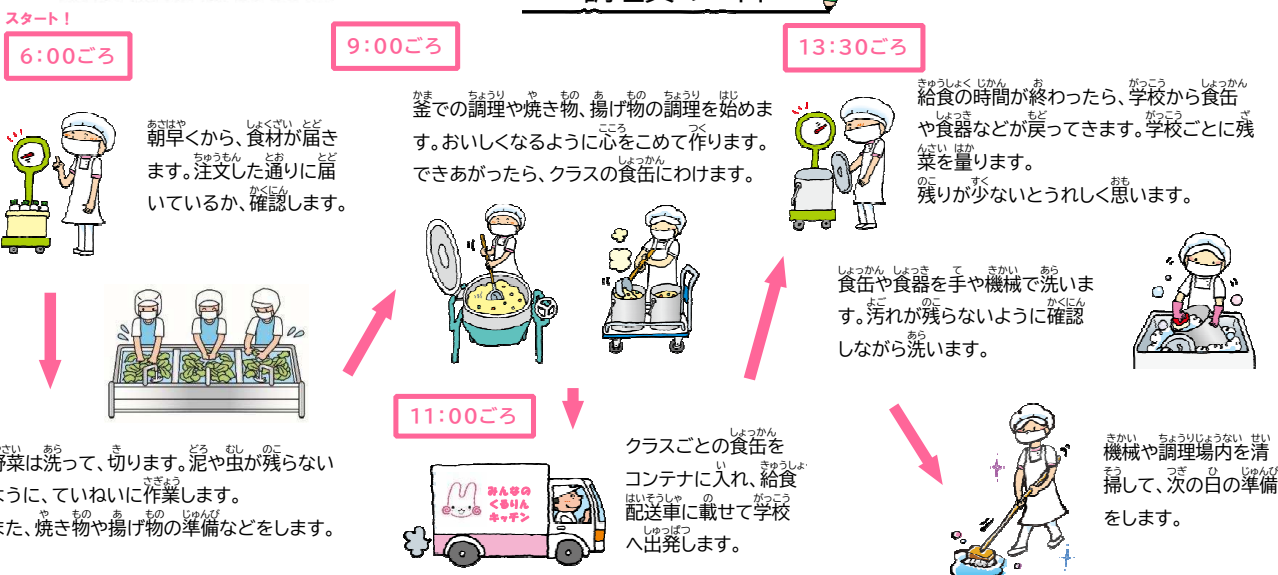
ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！



参考：学校給食2026年7月

めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

調理員の一日



注目！ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジばくDAY」として献立表にベジばくスタンプでお知らせしています。

献立表で、このマークをさがしてね！



昔から、12月の冬至の日にかぼちゃを食べる風習がありますが、かぼちゃは夏が旬の野菜です。では、どうして冬にかぼちゃを食べるのでしょうか？その理由は、かぼちゃはかたい皮に覆われているために長い間保存することができ、夏に収穫しても冬までとっておくことができたからです。一年中、食べ物豊富にある今と違って、昔は冬になると収穫できる野菜が少なかったため、長い間保存ができるかぼちゃを食べて、寒い冬を乗り切ろうと昔の人は考えたのです。

参考：食育なるほどサイエンス 野菜ふしぎ図鑑

としょ給食

「給食番長」より
「カレーライス」が登場します！

作：よしなが こうたく
出版社：好学社

「嫌いなものなんか 残しちゃえ！」番長にそのかされた1年2組は、好き嫌いばかりでまだ入学以来一度もちゃんと給食を食べていません。ついに怒った給食の先生たちが、ある日家出してしまい、番長たちが給食を作ることに…。

引用：絵本ナビ



作ってみよう！給食レシピ

タイの料理をご家庭で

<ガパオライス>

材料（4人分）

米	2合
鶏ひき肉	160g
たけのこ（水煮）	60g
たまねぎ	180g
ピーマン	30g
パプリカ赤	30g
にんにく	2g
サラダ油	適量
トウバンジャン	少々
★こいくちしょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★みりん	小さじ1
★オイスターソース	小さじ1
★がらスープの素	小さじ1/2
★水	大さじ1
バジル（粉）	少々
チリパウダー	少々
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

- ① 米を洗い水に浸した後、炊飯器の目盛まで水を足して炊く。
- ② たけのこは1cm角切りにし、下茹でしておく。たまねぎ・ピーマン・パプリカ赤は1cm色紙切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、ひき肉・トウバンジャンを入れて炒める。
- ④ たけのこ・たまねぎを加えてさらに炒め、火が通ったら★の調味料と水を加えて煮る。
- ⑤ ピーマン・パプリカ赤・バジル・チリパウダーを入れ、小さじ1の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に①を盛り、⑤をかける。

タイ料理のガパオライスを食べやすくアレンジしています。ピリ辛味で、ごはんが進むので、今の時期にぴったりです。