



8・9月の予定献立表(小学校)



令和7（2025）年度

日曜	のみの	給食目標		食事の大切さを考えよう			
		給食回数	22回	ざいりょうのはたらき			こんだてメモ
				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)	
28木	にきゅう	ホイコーローどん わかめスープ ぶどう(2つ)		こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ とうもろこし ぶどう	2学期の給食が始まります！ 給食開始日をお知らせします。 第二・第八小学校 8月28日(木) 第四小学校 8月29日(金) 第三・第五小学校 9月1日(月) 第一・第六・第七小学校 9月2日(火)
29金	にきゅう	ごはん あげとりとれんこんのあまずあえ なめこととうふのみそしる		こめ さつまいも でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	れんこん しょうが にんにく ねぎ なめこ だいこん こまつな にんじん	
1月	にきゅう	ごはん いかのチリソース(2まい) とうふとかんぴょうのたまごとじ トックいりわかめスープ		こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう トック	ぎゅうにゅう いか たまご とうふ とりにく わかめ	ねぎ にんにく しょうが かんぴょう こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
2火	にきゅう	きなこトースト きのことりにくのクリームシチュー だいこんサラダ (ごまドレッシング)		しよくパン バター さとう あぶら さつまいも こむぎこ ごまドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ハム	にんじん たまねぎ れんこん しめじ マッシュルーム だいこん キャベツ きゅうり	
3水	にきゅう	ごはん タンドリーフィッシュ フライドポテト とうふとはくさいのスープ とうにゅうアイス		こめ じゃがいも あぶら とうにゅうアイス	ぎゅうにゅう ホキ ヨーグルト ハム とうふ	にんにく はくさい たけのこ しいたけ ねぎ にんじん	
4木	にきゅう	トマトハヤシライス さつまいもときゅうりのサラダ		こめ あぶら こむぎこ バター さとう さつまいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし	
5金	にきゅう	セルフホットドッグ (コッパン・ウインナー・キャベツ) まめとやさいのスープに ミックスゼリー		コッパン さとう あぶら じゃがいも サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん セロリー もも	
8月	にきゅう	こうやどうふいりそぼろごはん ししゃものからあげ (1〜2ねんせい1ほん、4〜6ねんせい2ほん) にくじゃが		こめ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	
9火	にきゅう	まっちゃんパン きつかわし しせんどうふ しょうなんゴールドゼリー		まっちゃんパン もちこめ でんぱん さとう あぶら ごまあぶら しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しいたけ ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	
10水	にきゅう	ごはん いわしのかばやき きくかいりおひたし じゃがいもとわかめのみそしる		こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ きく だいこん ねぎ	
11木	のむ	ナン バターチキンカレー ビーンズサラダ		ナン じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ たまねぎドレッシング	ヨーグルト とりにく チーズ ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし	
12金	にきゅう	クファジューシー* チャンプルー とりにくとはくさいのスープ サーターアングター	ハートにんじんDay 	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら ホットケーキミックス さとう	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう たまご なまあげ とりにく	にんじん しいたけ たまねぎ もやし ビーマン はくさい ねぎ にら	
16火	にきゅう	さつまいもごはん さかなのたつたあげ もやしとささみのあえもの いもだんごじる		こめ さつまいも でんぱん あぶら さとう いももち	ぎゅうにゅう メダイ とりにく あぶらあげ	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
17水	にきゅう	ミルクパン なすのミートグラタン コロコロスープ ももゼリー		ミルクパン マカロニ あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	なす たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん だいこん とうもろこし セロリー	
18木	にきゅう	おやこどん こまつなともやしのごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる		こめ でんぱん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ みつば こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ みずな ねぎ	
19金	にきゅう	ごはん なまあげのいために ワナンスープ		こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ワナンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	
22月	にきゅう	ごはん ちくわのいそべあげ(2こ) しらたきのピリからいため たまねぎとかぼちゃのみそしる		こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	しらたき にんじん こねぎ にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ だいこん さやいんげん	
24水	にきゅう	ビスキュイパン とりにくとマカロニのクリームに コールスローサラダ	としよ きゅうしょく	まるパン ホットケーキミックス さとう マカロニ さつまいも あぶら こむぎこ バター コーンクリームドレッシング	ココア たまご ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	
25木	にきゅう	ツナコーンピラフ くるりんチキン オニオンスープ		こめ あぶら ごまあぶら でんぱん パンこ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが パセリ	
26金	にきゅう	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ りんごのケーキ		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	
29月	にきゅう	ごはん さわらのみそやき ごもくにまめ いものこじる		こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく だいず こんが さつまあげ ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん れんこん ねぎ	
30火	にきゅう	ぶたキムチごはん あげしゅうまい(2こ) とうふのちゅうかふう		こめ ごまあぶら あぶら でんぱん	ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ うずらたまご ハム	たちかわさんはくさいキムチ にら にんじん にんにく はくさい たまねぎ ねぎ しょうが	

9月9日(重陽の節句)

くちょうようのせつく」と読み、菊の節句とも言われます。中国の伝説に、菊が群生している谷を下ってきた水を飲んだところ、村人たちが**長寿**になったという伝説があります。伝説は日本に伝わり、菊を酒やお茶に入れて楽しむようになったそうです。9日は菊花蒸し、10日は菊の花びらが入ったおひたしを提供します。

出典：農林水産省「子どもの人生儀礼」
一般社団法人日本人形協会「重陽の節句とは」

*「クファジューシー」は米に豚肉を加えて炊いた沖縄県の郷土料理です。

～今月の注目!!食材～

なす

なすは、ナス科の野菜で、トマトやじゃがいもなども、ナス科です。花も似ています。なすは油で炒めたり、揚げたりするとまろやかでおいしくなるので、調理方法を工夫して、なすに親しんでもらいたいです。17日は、今が食べごろのなすがはあったミートグラタンです。

出典：給食時間の5分間指導
食育早わかり図鑑(群羊社)

としよ
きゅうしょく

今月の図書給食は、
24日の「ビスキュイパン」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

*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。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

Let's try to use English !
今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

たまねぎ・なす・ねぎ・キムチ



～ 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、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。
ほろこび等ございましたら、簡単な繕いをしていただけると幸いです。

東調理場（小）<<みんなのくるりんキッチン>>

8・9月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

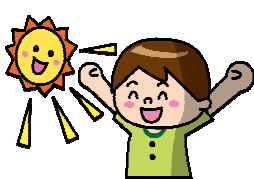
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

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。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

◆おいしく、栄養価が高い！

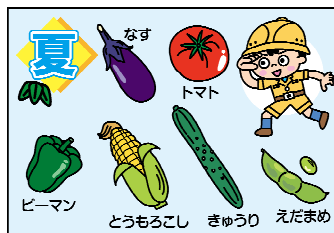
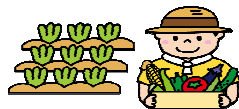
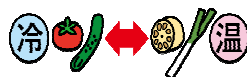
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

出典：学校給食 2025年7月号(全国学校給食協会)

おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回はホキ(魚)を使った料理です。

9月3日のメニュー <タンドリーフィッシュ>

材料 (4人分)

ホキ(50g) 4切
塩 少々
こしょう 少々
★白ワイン 小さじ2
★にんにく 1/4片
★トマトケチャップ 小さじ2
★ヨーグルト 小さじ2
★カレー粉 小さじ1/3
★ガラムマサラ 少々
サラダ油 適量

作り方

- ① ホキに、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に漬ける。
- ④ フライパンに、油を熱し、③を焼く。



野菜を食べましょう



野菜に含まれるビタミン類は、風邪などの病気にかかりにくくする働きがあります。また、野菜に含まれる食物繊維は、腸の中をきれいにする働きがあります。給食では、1日に食べてほしい野菜の量の1/3を使用するように献立を作成しています。成人1日あたり350gの野菜を食べることが推奨されています。しかし、都民の平均摂取量は、286.3g(※)であり、おおよそあと1皿(約70g)の野菜が不足しています。ご家庭でも意識して食べてほしいです。

※多摩立川保健所HPより

としきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推薦
してもらっています。

『パンどろぼう』 柴田 ケイコ 作 KADOKAWA

まちのパンやから ササッと とびだす ひとつのかけ。
パンが パンをかついで にげていきます。
「おれは パンどろぼう。おいしいパンを さがしとめる おおどろぼうさ」
パンに包まれた、その正体とは！？
お茶目で憎めないパンどろぼうが、今日も事件をまきおこす！

引用：KADOKAWA

Let's try to use English ! の答え

たまねぎ→ onion なす→eggplant ねぎ→green onion キムチ→kimuchi

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。