



9月給食だより

令和 8年 9月 1日
板橋区立志村坂下小学校
栄養士

みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。

暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて、2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



ねっちゅうしょうよぼう あさ すいぶんほきゅう
熱中症予防に朝の水分補給も
だいじ
大事だっちい！

朝ごはんは、1日のはじまりです。起きてすぐは体がねむっています。朝ごはんを食べて、体が目ざめると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

できているかな？



みなさんの体は、毎日成長していて、運動量も増えているので、エネルギーや栄養素を必要としています。

栄養素をバランスよくとるためには、色々な食品を食べることが大切です。

苦手だと思う食材があっても、煮たり、炒めたり、揚げたり、調理方法によって食べやすくなることもあります。



にち しょく えいよう
1日3食、栄養バランスのよい
しょくじ めざ
食事を目指すっちい！

てつぶんきょう か こんだて
★鉄分強化献立★

こんげつ だいず
今月は、「大豆のかりんとう」と
まめ
「レンズ豆のサラダ」です。



こんげつ せいせんしょくひん さんち
今月の生鮮食品の産地

品名	産地	品名	産地	品名	産地
にんじん	千葉	ブロッコリー	北海道	シャインマスカ	長野
玉ねぎ	北海道	セロリー・パセリ	長野	ット又は、巨峰	
じゃがいも	北海道	バジル	埼玉	梨	栃木
しょうが	高知	赤・黄パプリカ	韓国	りんご	長野
にんにく	青森	ピーマン	茨城	メルルーサ	ニュージーランド
もやし	埼玉	ごぼう	青森	さば	ノルウェー
青菜	茨城	白菜	長野	ししゃも	アイスランド
きゅうり	群馬	しめじ	長野	鮭	チリ
さつまいも	千葉	えのきたけ	長野	たまご	青森
長ねぎ	青森	ズッキーニ	千葉	豚肉	埼玉・群馬・茨城
チンゲン菜	茨城	大根	青森	鶏肉	宮崎
さやいんげん	千葉	水菜	茨城	鶏がら	北海道
かぼちゃ	北海道	レモン	アメリカ		
キャベツ	群馬	冷凍みかん	和歌山		

ぎゅうにゅう にゅうぎょう ちばけん
・牛乳(コーシン乳業)千葉県

むせんまい こくないさん れいわ ねんどけんさまいしょう めいがらまい のうやく か がくひりょうげんしやうまい
・無洗米(国内産・令和7年度検査米使用)銘柄米100% ※いずれも、農薬・化学肥料減少米。

がつ れいわ ねんさんまい よてい へんこう べつとつうち
※11月からは、令和8年産米を予定。※変更があれば別途通知します。



きゅうしょく
～あまつっこ給食～



「あまつっこ給食」とは、天津わかしお学校に通う児童と板橋区内の学校に通うみなさんとの交流

きゅうしょく こんかい あまつ にんき か もく
給食のことです。今回は、天津で人気の「ひじきサラダ」を3日(木)にいただきます。

か おらきゅうしょく
～8日は、とれたて村給食～

ながのけんこまがねしさん つか たまご じる こまがねし ながのけん
長野県駒ヶ根市産のしめじを使って「しめじと卵のすまし汁」をいただきます。駒ヶ根市は長野県の

なんば やま かこ た しぜん ゆた まち しんせん じょうば からだ
南部にあります。山に囲まれた、自然が豊かな町です。新鮮なきのこパワーで丈夫な体をつくりましょう！

にち じゅうごや ぎょうじしよく
～25日は、十五夜の行事食～

ことし じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ がつ にち じゅうごや つきみだんご さといも しゅん しょくざい
今年の「十五夜(中秋の名月)」は、9月25日です。十五夜には月見団子やススキ、里芋など旬の食材

そな あき しゅうかく かんしゃ きゅうしょく つきみだんご しらたまこ きぬ とうふ かわ
をお供えし、秋の収穫を感謝します。給食ではお月見団子をいただきます。白玉粉に絹ごし豆腐を加え、

さとう しお い よ だんご つく みず さとう つか
砂糖と塩を入れ、良くこねて団子を作りました。水と砂糖で作ったシロップをかけ、きな粉をふりかけて

かんせい たの
完成です。お楽しみに！