

給食だより 8.9月号

令和 7 年 8 月 25 日

新宿区立落合第二小学校

校長 橋本 則子

栄養士 須藤 道子

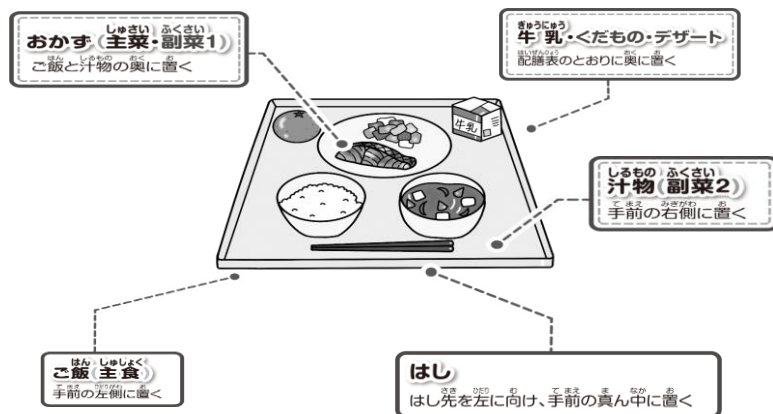
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、生活リズムの乱れなどから、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜更かしをせず、早めに寝るように心がけましょう。“早寝早起き朝ごはん”を合言葉に2学期も有意義な学校生活を送りましょう。

今月の給食目標は・・・食事のマナーを守りましょう

みなさんは、給食時間に、正しい食事のマナーを意識していますか？食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をするなど、いろいろなマナーがあります。食事のマナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見えます。又一緒に食事をする人も気持ちがいいです。食事のマナーを守れているか、確認してみましょう。

チェック！ 食事のマナー

- ☐ 食器やはしをただしくならべていますか？
- ☐ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- ☐ 正しい姿勢で食事をしていますか？
- ☐ おはしや食器を正しくもっていますか？
- ☐ 食べ物を口に入れたまま、おしゃべりしていませんか？



食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方は、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされています。給食でも、日本料理の基本的な型をふまえた配膳の仕方、トレーにならべます。

8月学校給食献立予定表

2025年 8.9月の献立は新宿区統一献立を基本としています。

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
26	火	カレーライス フレンチサラダ ピーチゼリー	○	牛乳、豚かた肉、レンズマメ(乾)、粉寒天	精白米、米粒麦、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、もも100%ジュース	670	21.6g
27	水	上海焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚かた肉、いか、鶏もも肉、生わかめ、板なしかまぼこ、プレーンヨーグルト	油、むし中華めん、ごま油、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、にんにく、万能ねぎ、黄桃缶(ダイス)、パイン缶(チビット)、りんご缶詰	564	27.0
28	木	とうもろこしご飯 さわらの照り焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	○	牛乳、さわか豆、揚げ豆腐	精白米、米粒麦、さとう、白すりごま、ごま油、こんにゃく	とうもろこし、しょうが、キャベツ、りよくとうもろやし、グリーンアスパラガス、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	565	27.9
29	金	はちみつレモントースト チリコンカン パイパリスアラダ	○	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、大豆(乾)、いんげんマメ(乾)	食パン、バター、はちみつ、さとう、油、じゃがいも、揚げ油、ワナタンの皮	レモン(果汁)、たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト(缶)、マッシュルーム缶、パセリ、こまつな、キャベツ、きゅうり	593	23.3
8.9月 1日当たりの平均							607	24.7
3.4年 一人当たりの学校給食基準							650	26.0

◎学校行事や食材料費の都合により、献立を変更することがあります。

❖❖❖ 9月学校給食献立予定表 ❖❖❖

2025年 8,9月の献立は新宿区統一献立を基本としています。

新宿区立落合第二小学校

日	曜日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	月	ご飯 焼き魚 ひじき五目煮 すいとん 防災の日	○	牛乳,甘塩鮭,さつま揚げ,芽ひじき(乾),大豆(乾),鶏もも肉,油揚げ	精白米,油,つきこんにゃく,さとう,小麦粉	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,たまねぎ,だいこん,干ししいたけ,はくさい,こまつな	613 kcal	28.8 g
2	火	ツナと夏野菜のトマトスパゲッティ バジルドレッシングサラダ ぶどう	○	牛乳,ベーコン,ツナ缶(油漬)	油,スパゲッティ,揚げ油,じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ホールトマト(缶),なす,ズッキーニ,こまつな,キャベツ,りんご,バジル(生),巨峰,シャインマスカット	625	25.1
3	水	中華丼 磯大豆 りんご	○	牛乳,豚かた肉,なると,いか,大豆(乾),高野豆腐,ちりめんじゃこ,あおのり	精白米,米粒麦,油,でんぶん,ごま油,揚げ油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),はくさい,チンゲンサイ,りんご	580	25.8
4	木	高菜飯 タイピーエン がねあげ	○	牛乳,ちりめんじゃこ,豚かた肉,むきえび,板なしかまぼこ	精白米,米粒麦,ごま油,さとう,白ごま,油,はるさめ,揚げ油,さつまいも,小麦粉	たかな漬,しょうが,にんじん,きくらげ,にんにく,キャベツ,ごぼう,たまねぎ	637	21.3
5	金	麦ご飯 ごま油香るのりふりかけ 家常肉豆腐 春雨サラダ	○	牛乳,もみのり,豚かた肉,生揚げ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,ごま油,さとう,白ごま,油,でんぶん,はるさめ	にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),干ししいたけ,しょうが,キャベツ,ピーマン,きゅうり,りょくとうもやし	634	26.5
8	月	シャージャーめん じゃがいも中華風ごまあえ フルーツ杏仁豆腐	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆(乾),赤色辛みそ,八丁みそ,ボンレスハム,粉寒天,調理用牛乳,豆乳	油,むし中華めん,ごま油,さとう,でんぶん,じゃがいも,三温糖,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,長ねぎ,りょくとうもやし,きゅうり,りんご缶詰,黄桃缶,パイナップル	633	25.8
9	火	菊花ずし 竹輪の2色揚げ 冬瓜のすまし汁 重陽の節句	○	牛乳,出し昆布,鶏むね肉,焼き竹輪,あおのり	精白米,さとう,揚げ油,小麦粉	れんこん,にんじん,かんぴょう,干ししいたけ,菊のり,さやいんげん,たまねぎ,えのきたけ,とうがん,長ねぎ,チンゲンサイ	592	24.5
10	水	パインパン 3種のいものグラタン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),ピザ用チーズ,鶏もも肉	パイン,油,じゃがいも,さとう,さつまいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールトマト(缶),パセリ,えのきたけ,にんじん,キャベツ,こまつな	600	26.7
11	木	ジャンバラヤ パンキンサラダ クラムチャウダー	○	牛乳,鶏もも肉,ウィンナー,ベーコン,調理用牛乳,いんげんまめ(乾),あさりむきみ(水煮),生クリーム	精白米,米粒麦,油,はちみつ,じゃがいも,バター,小麦粉	トマトジュース,にんにく,セロリ,たまねぎ,マッシュルーム缶,にんじん,ホールトマト(缶),赤パプリカ,黄パプリカ,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,パセリ	654	25.4
12	金	さけ茶づけ 凍り豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつお和え	○	牛乳,塩ざけ,出し昆布,豚かた肉,高野豆腐,粉かつお	精白米,米粒麦,白ごま,油,つきこんにゃく,じゃがいも,さとう	万能ねぎ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,ねり梅	567	25.8
16	火	ごまご飯 かぼちゃのコロッケ ゆで野菜・ミニトマト 豆腐とねぎのみそしる	○	牛乳,豚ひき肉,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,白ごま,じゃがいも,油,ポテトフ레이크,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油	かぼちゃ,たまねぎ,きゅうり,キャベツ,ミニトマト,長ねぎ,こまつな	621	20.0
17	水	ツナコーンピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	○	牛乳,ツナ油漬(いし),豚かた肉	精白米,米粒麦,油,揚げ油,さつまいも,さとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールコーン,赤パプリカ,こまつな,キャベツ,りょくとうもやし,セロリ,にんじん,ホールトマト(缶)	581	19.6
18	木	ご飯 さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら さつまいものみそしる	○	牛乳,さば,塩こうじ,淡色辛みそ,さつま揚げ,赤色辛みそ,油揚げ	精白米,油,つきこんにゃく,さとう,さつまいも	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	620	26.4
19	金	マーボーどうふ丼 かみかみ中華風サラダ 冷凍ミカン	○	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,赤色辛みそ,押し豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖,でんぶん,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),干ししいたけ,にら,切干大根,りょくとうもやし,きゅうり,ホールコーン,冷凍みかん	626	25.3
22	月	胚芽パン タンドリーチキン じゃがいもと野菜のサラダ 卵ととうもろこしのスープ	○	牛乳,鶏もも肉,プレーンヨーグルト,ベーコン,卵	胚芽パン,三温糖,油,じゃがいも,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,クリームコーン	606	28.2
24	水	麦ご飯 卵焼きあんかけ 磯え 豚汁	○	牛乳,鶏ひき肉(むね),卵,刻みり,豚かた肉,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,油,さとう,でんぶん,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,れんこん,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,ごぼう	591	25.6
25	木	わかめうどん 和風おろしサラダ きな粉おはぎ 秋のお彼岸	○	牛乳,豚かた肉,油揚げ,生わかめ,きな粉	冷凍うどん,油,さとう,もち米,精白米	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,だいこん,しょうが	609	23.3
26	金	えびクリームライス キャロットソースサラダ 梨	○	牛乳,鶏肉むね肉(皮なし),むきえび,調理用牛乳	精白米,米粒麦,油,バター,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,にんにく,赤パプリカ,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,なし	571	22.4
29	月	和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ 黒砂糖豆乳蒸しパン	○	牛乳,ベーコン,豚かた肉,芽ひじき(乾),カットわかめ(乾),豆乳	スパゲッティ,油,さとう,ごま油,小麦粉,黒砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,干ししいたけ,えのきたけ,ピーマン,りょくとうもやし,キャベツ,レーズン	649	26.0
30	火	ご飯 ひじきふりかけ 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	○	牛乳,芽ひじき(乾),粉かつお,鶏もも肉,淡色辛みそ	精白米,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも,焼きふ(車ふ),ごま油	ごぼう,にんじん,さやいんげん,だいこん,キャベツ,こまつな	573	20.4