

9月こんだてひょう

立教女学院小学校 2025

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
4	木	夏野菜とトマトのスパゲティ じゃがいもと人参のサラダ 巨峰 牛乳		ベーコン ひよこ豆 牛乳	ホールトマト 人参 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー ズッキーニ なす コーン 巨峰	スパゲティ 油 バター 砂糖 じゃがいも	605kcal 22.0g
5	金	ミルクパン 野菜スープ 鶏肉のレモンバジル焼き ジャーマンポテト ゆでブロッコリー 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー バジル	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく レモン	パン 油 バター パスタ 片栗粉 じゃがいも	590kcal 27.9g
8	月	ごはん 具だくさん汁 鯖の香味焼き 小松菜とエリンギのお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	鯖 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ もやし 生姜 にんにく ごぼう 白菜 こんにゃく エリンギ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	566kcal 29.0g
9	火	夏野菜カレーライス ゆで枝豆 チーズ蒸しパン 牛乳		豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム	ホールトマト 南瓜 オクラ 人参	玉ねぎ ズッキーニ 生姜 なす にんにく 枝豆 セロリー	米 麦 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	699kcal 23.7g
10	水	冷やしきつねうどん 大根のツナドレッシングサラダ スイートポテト 牛乳		鶏肉 油揚げ 生クリーム ツナ わかめ 牛乳	人参 大根菜 しそ	長ねぎ 大根 もやし きゅうり ゆず	うどん 砂糖 油 さつまいも バター	620kcal 24.9g
11	木	ベーコンとコーンのピラフ 豆腐とえのき茸のスープ 豆菜サラダ 牛乳		鶏肉 ベーコン ひよこ豆 豆腐 ツナ 牛乳	人参 小松菜 バジル	玉ねぎ グリンピース コーン えのき茸 にんにく 生姜 もやし	米 麦 油 砂糖 片栗粉	583kcal 22.9g
12	金	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 ハムともやしのナムル ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 生揚げ えび ハム うずらの卵 ヨーグルト	人参 青梗菜	生姜 たけのこ しめじ 白菜 玉ねぎ きゅうり もやし	米 油 砂糖 片栗粉	627kcal 28.1g
16	火	黒砂糖パン サイコロスープ まぐろのオーロラソース煮 青のりポテト ゆでブロッコリー 巨峰 牛乳		鶏肉 かじきまぐろ 青のり 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく キャベツ 生姜 巨峰	パン 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま パスタ	561kcal 25.4g
17	水	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 もずく 昆布 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜	米 麦 ごま 油 砂糖 小麦粉	675kcal 24.4g
18	木	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳		鶏肉 えび 生クリーム 寒天 牛乳	人参	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ グリンピース マッシュルーム りんごジュース	米 麦 砂糖 油 バター 小麦粉 米粉	660kcal 24.1g
19	金	照り焼きチキン丼 豚汁 かぶときゅうりのゆかり和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 のり 豚肉 味噌 豆腐 こんにゃく ヨーグルト	人参 かぶの葉 ゆかり	にんにく 生姜 ごぼう 長ねぎ 大根 かぶ きゅうり	米 麦 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	581kcal 25.8g
22	月	ジャージャー麺 中華風コーンスープ 牛乳寒天 牛乳		豚挽肉 鶏肉 卵 味噌 寒天 牛乳	人参 にら	もやし コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 えのきたけ 干し椎茸 みかん缶	中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま	671kcal 28.9g
24	水	ごはん 根菜の味噌汁 魚のカレー竜田揚げ 野菜のおひたし ヨーグルト 麦茶	茶	豆腐 油揚げ 味噌 鯖 鶏肉 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 もやし エリンギ ごぼう 生姜 れんこん 長ねぎ 白菜	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	591kcal 24.8g
25	木	チリビーンズライス マカロニサラダ 梨 牛乳		豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー コーン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 梨	米 麦 パスタ 油 パン粉 砂糖	636kcal 26.7g
26	金	豚キムチ丼 ワカメスープ マロニーサラダ 牛乳		豚肉 ハム 豆腐 わかめ 牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 長ねぎ 白菜キムチ	米 麦 油 砂糖 マロニー ごま	603kcal 22.8g
30	火	五目ラーメン 白菜といんげんのサラダ 大学芋 牛乳		豚肉 味噌 うずらの卵 牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ もやし コーン	中華麺 ごま 水あめ 油 片栗粉 バター さつまいも 砂糖	592kcal 22.4g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

なが なつ やす お がっこう せい かつ さい かい がっこう ある ひ もない ひ も 元 気
長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元
気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養
など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを
心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳
や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動す
ることで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学
校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るよう
にします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさ
せる原因になります。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、
太陽の光を
浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝
る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目
覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が
手に入らないことがあります。食品や水
は最低3日～1週間分の備蓄が望ましい
といわれています。栄養バランスや家族
の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、
日持ちするいもや野菜なども備蓄してお
きます。食品以外にカセットこんろやビ
ニール袋、ラップフィルムなどがあると
便利です。

災害に
備える

備蓄に便利な アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトル
ト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災
害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段か
ら多めに買っておき、賞味期限を
考えながら計画的に消費して、そ
の分を補充すると、いざという時
に賞味期限が切れていた！ とい
うことがなくなります。

