



# 給食便り 9月号

令和 7 年 9 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西牧 桂

7・8月ともに全国的に猛烈な暑さが続く中、長い夏休みが終わりました。

9月の給食は、秋の味覚を取り入れて夏の疲れをリセットしていきます。

例年に比べて残暑が長く厳しいと予想されていますので、

休み明けも元気に学校生活が送れるように、栄養と睡眠を

とり体力を回復していきましょう。



## 9月1日は 非常食について考えよう！

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合  
いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止ま  
り、食品が店頭並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分  
の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事  
が癒しを与えてくれます。

©少年写真新聞社2025



が っ こ う き ゅ う し ょ く も く ひ ょ う  
9月の学校給食目標

き そ く た だ      せい か つ      お く      せい か つ      り      ず      む      と の  
・規則正しい生活を送る ・生活リズムを整える

が っ      こ ん た て  
◎9月の献立から◎

こ ん げ つ      き ゅ う し ょ く か い す う      か い      べ い は ん      か い      かい      め ん      か い  
今月の給食回数は20回。米飯18回、パン1回、麺1回です。



◇9月1日

つ い た ち      し ギ ょ う し き お よ      き ゅ う し ょ く か い し び      ぼ う さい      ひ      が っ こ う      ひ じ ょ う び ち く し ょ く ひ ん  
1日は、始業式及び給食開始日です。また、防災の日でもあります。学校での非常備蓄食品  
には、レトルト食品のカレーなどがあります。給食の時間にカレーライスを食べながら、  
ぼう さい      い し き づ      か ん が      く み あ わ  
防災への意識付けができたかと考えて組合せています。

また、果物で提供する「梨」は、東京都産（立川市）を予定しています。

◇9月9日

こ こ の      か      ち ょ う 陽      せ っ く      に ほ ん      き せ つ      ふ し め      い わ      で ん と う ぎ ょ う じ      ご せ っ く  
9月9日は重陽の節句です。これは日本の季節の節目を祝う伝統行事「五節句」のひとつ  
で、「菊の節句」とも呼ばれています。黄色の菊の花を散りばめた、「菊と青菜のご飯」を組合  
せています。

◇9月19日

ま い つ き      に ち      し ょ く い く      ひ      こ ん げ つ      あ き      み か く      く り      く り      は ん      て い き ょ う  
毎月19日は、「食育の日」です。今月は、秋の味覚「栗」を「栗ご飯」として提供します。  
く り      え い 陽 か      た か      る い      お お      と      す ぐ      し ょ く ざ い  
栗の栄養価は高く、いも類よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材です。

◇リクエスト給食

が っ き ち ゅ う      き ゅ う し ょ く し ょ く い い ん か い      だ い      か い      き ゅ う し ょ く      お こ な      こ ん か い  
1学期中に、給食食委員会による「第1回リクエスト給食」が行われました。今回は、  
「メイン」と「デザート」から、クラス毎にリクエストを募集しました。

し ゅ う け い け っ か      し ょ く 堂      ち か      し ょ く い ん し つ      け い じ ば ん      け い さい  
集計結果は、食堂に近い職員室の掲示板に掲載されています。

た く さ ん の      な か      が っ      よ ん び ん      さい 陽  
たくさんのリクエストの中から、9月では4品を採用しました。

11日「カフェオレゼリー」、17日「鮭のムニエル」、24日「わかめご飯」、26日  
「豆腐ハンバーグ」を提供します。当日、お楽しみに！

と う き ょ う と や さい      し ゅ う か く と う      つ ご う      か の う      ひ      よ て い  
《東京都野菜（収穫等の都合から可能な日に予定）》

こ ま つ な      し ょ う が      な し  
小松菜、なす、ピーマン、じゃがいも、生姜、梨 など。