



9月給食だより



令和4年 8月
調布第一小学校

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



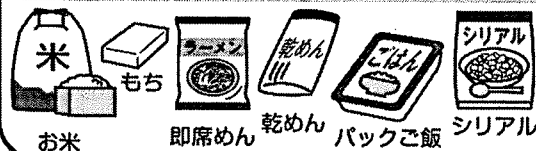
おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



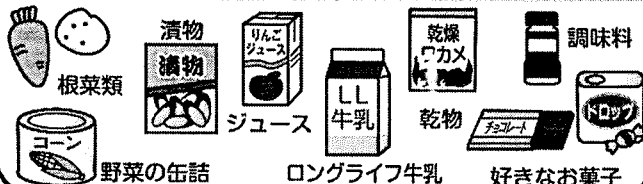
主食（炭水化物を多く含むもの）



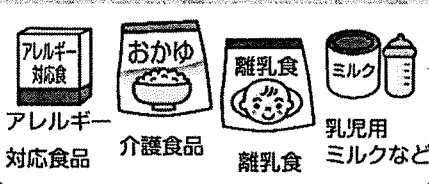
主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



8・9月のこんだてひょう



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				働く力になる	ち血やにくになる	からだの調子を整える	
8/30	火	キーマカレー ノンオイルドレッシングサラダ オレンジゼリーとアロエのポンチ	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんてん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジジュース アロエ レモン	624kcal 19.5g
31	水	コーンライス フィッシュバーグ マカロニサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	○	こめ オリーブオイル やまいも パンこ さとう マカロニ エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう たら えび とうふ とりにく ロースハム ひよこめ	ホールコーン パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん いんげん	583kcal 26.8g
9/1	木	焼豚チャーハン ワンタンスープ 野菜チップ	○	こめ あぶら ワンタンのかわ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいず	にんじん ねぎ グリンピース もやし だけのこ チンゲンさい ごぼう れんこん	547kcal 20.2g
2	金	冷やしごまだれうどん いかと野菜の揚げ煮	○	うどん さとう エッグケアマヨ こま でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか	もやし キャベツ きゅうり にんにく にんじん チンゲンさい ホールコーン だけのこ	546kcal 25.1g
5	月	ボロボロジュースー チキアギー	○	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たら いか かいそうミックス	にんじん だけのこ こねぎ ごぼう もやし キャベツ きゅうり	521kcal 22.8g
6	火	家常豆腐丼 わかめともやしのスープ 菁のり大豆	○	アルファまい でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ だいず あおのり	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいだけ ねぎ キャベツ ピーマン もやし	650kcal 26.2g
7	水	メキシカンライス 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ	○	こめ さとう オリーブオイル パンこ じゃがいも エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナーセージ	たまねぎ パブリカ マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ にんじん ホールコーン きゅうり	594kcal 23.5g
8	木	里芋ごはん 赤魚の磯辺揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし 月見団子	○	こめ さといも でんぶん あぶら さとう しらだまだんご	ぎゅうにゅう あかうお あおのり あぶらあげ	こまつな はくさい もやし にんじん	611kcal 23.6g
9	金	菊の花と鮭のまぜ寿司 厚揚げの田楽 野菜の磯香あえ すまし汁	○	こめ さとう	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ のり わかめ かまぼこ	きゅうり きくのほな こねぎ こまつな はくさい もやし にんじん だけのこ えのきだけ みずな ねぎ	528kcal 22.5g
12	月	ごはん キムムッチ えびと豆腐のチリソース煮 野菜のナムル	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう のり えび とうふ	にんにく しょうが しいだけ ねぎ ピーマン こまつな もやし だいこん にんじん	583kcal 25.8g
13	火	こんぶごはん 切干大根入り卵焼き	○	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく だいず たまご みそ おかか あぶらあげ	えだまめ にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし ごぼう かぼちゃ ぶなしめじ こねぎ	568kcal 26.6g
14	水	ツナピラフ 里芋の和風チーズグラタン	○	こめ あぶら さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく みそ ペーコン とうにゅう とうにゅうクリーム ピザチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン ねぎ こねぎ だいこん えのきだけ みずな	556kcal 21.0g
15	木	キムタクごはん いかしゅうまいあんかけ 春雨サラダ	○	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう しゅうまいのかわ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく ロースハム	にんにく キムチ たまねぎ にんじん つぼけ ねぎ しいだけ しょうが キャベツ きゅうり	558kcal 22.8g
16	金	さんまごはん きのことさつまいもの田舎汁 白菜の梅おかかあえ	○	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま さつまいも	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ おかか	いんげん だいこん にんじん ぶなしめじ えのきだけ はくさい みずな とうぼし	596kcal 24.7g
20	火	ねぎ塩ぶた丼 スーミータン	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ	にんにく しょうが たまねぎ あさつき クリームコーン ホールコーン ねぎ もやし こまつな にんじん	656kcal 23.6g
21	水	ごはん キャベツ入りメンチカツ スパゲティソテー 森のきのこのスープ	○	こめ オリーブオイル パンこ こむぎこ でんぶん スパゲティ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ペーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ しいだけ しめじ えのきだけ こまつな にんじん	731kcal 26.1g
22	木	ナスとベーコンのスパゲティ	○	スパゲティ オリーブオイル さとう じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅうクリーム ダイスチーズ	にんにく たまねぎ トマト なす えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	507kcal 20.1g
26	月	手作りパン (オニオンベーコン) コーンクリームシチュー ぶどうゼリー	○	こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう アガー とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン ぶどうストレートジュース	571kcal 21.6g
27	火	五目とりめし 手作りがんも 野菜のごまあえ オレンジ	○	こめ あぶら さとう でんぶん こま ねりこま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいず ひじき	にんじん しいだけ ごぼう たまねぎ はくさい みずな こんにゃく バレンシアオレンジ	586kcal 23.2g
28	水	ガーリックライス じゃがいものラザニア フレンチサラダ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	にんにく たまねぎ パセリ にんじん キャベツ もやし きゅうり	647kcal 22.7g
29	木	塩野菜ラーメン ししゃものカレー揚げ きゅうりの中華炒め	○	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ホールコーン ねぎ きゅうり	509kcal 25.5g
30	金	ごはん 野沢菜ふりかけ	○	こめ あぶら さといも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう おかか とりにく だいず あつあげ みそ	のざわな こねぎ しょうが ねぎ にんじん だけのこ たまねぎ しいだけ いんげん とうがん えのきだけ こまつな こんにゃく	566kcal 21.9g

《姉妹都市木島平村産食材》 しめじ えのき 野沢菜

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。