



# 8・9月のこんだてひょう



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	献立名	黄色の食品 働く力になる	赤の食品 血やにくくなる	緑の食品 体の臓子を整える	エネルギー
							たんぱく質
8/30	水	メキシカンライス	じゃがいものタルト	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ パプリカ マッシュルーム ピーマン	618kcal 18.6g
		コーンブレイクサラダ		マーガリン コーンブレイク	ワナタンセージ なまクリーム チーズ	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	
31	木	とうもろこしごはん	フィッシュバーグ	こめ マーガリン やまいも パンこ	ぎゅうにゅう たら えび とうふ	パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	583kcal 25.3g
		マカロニサラダ	白菜とベーコンのスープ	はちみつ マカロニ エッグアマヨ あぶら	とりにく ロースハム ベーコン	はくさい とうもろこし	
9/1	金	ころころマーボー丼	豆乳タンタンスープ	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく ねぎ だけのこ パプリカ ピーマン	644kcal 25.2g
					とうふ みそ とうにゅう	なす たまねぎ もやし こねぎ なし	
4	月	冷やしごまだれうどん	鶏肉とコーンの揚げ煮	うどん さとう こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりささみ みそ	ちやし キャベツ きゅうり にんにく にんじん	563kcal 28.7g
				でんぷん じゃがいも		チンゲンさい ホールコーン だけのこ	
5	火	高菜めし	タイピーエン	こめ こむぎこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	だかな ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ	611kcal 20.5g
		いきなり団子		さつまいも しょうしんこ	いか かまぼこ あずき	はくさい だけのこ きくらげ チンゲンさい	
6	水	五目とりめし	赤魚の磯辺揚げ	こめ もちこめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ごぼう はくさい もやし ほうれんそう	537kcal 24.2g
		蒲鉾と野菜の甘みそあえ	デラウェア	でんぷん	かまぼこ みそ	ごんにゃく デラウェア	
7	木	ポロポロジュシー	チキアギー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん だけのこ こねぎ ごぼう もやし キャベツ	516kcal 21.4g
		海藻サラダ			たら いか かいそうミックス	きゅうり	
8	金	鮭と里芋のみそ風味ごはん		こめ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ あつあげ	こねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん みずな	504kcal 20.9g
		大根と厚揚げのきめ煮	菊の花のすまし汁		ちらしかまぼこ	こまつな えのきたけ きくのはな	
11	月	キムタクごはん	いかしゅうまいあんかけ	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく キムチ たまねぎ にんじん だいこん(つづかけ)	562kcal 23.0g
		春雨サラダ		しゅうまいのかわ さとう はるさめ	とりにく ローズハム	ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	
12	火	ごはん	豚肉の生姜焼き	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん	602kcal 25.0g
		かぼちゃのみそ汁			あぶらあげ みそ	かぼちゃ ぶなしめじ こねぎ ごんにゃく	
13	水	手作りフォカッチャ	ポークシチュー	こむぎこ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	663kcal 24.2g
		ノンオイルドレッシングサラダ		じゃがいも	とうにゅうクリーム	ホールコーン えだまめ	
14	木	和風おろしツナスパゲティ		スバゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナのり みそ	パセリ たまねぎ レモン だいこん えだまめ キャベツ	523kcal 21.2g
		みそドレサラダ	スイートピーズ	さとう さつまいも マーガリン	いんげん とうにゅうクリーム	きゅうり にんじん	
15	金	さんまごはん	きのことさつまいもの田舎汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	いんげん だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ	593kcal 25.5g
		ほうれんそうのかりかりサラダ		こまつな でんぷん	あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	キャベツ ほうれんそう たくあん	
19	火	ごはん	肉じゃがコロック	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ごぼう キャベツ はくさい きゅうり うめぼし	586kcal 20.5g
		ごんにゃくと野菜の梅サラダ	冬瓜のみそ汁	こむぎこ でんぷん パンこ	のり みそ	にんじん とうがん えのきたけ ねぎ こまつな ごんにゃく	
20	水	ミルクパン	鮭のポテマヨチーズ焼き	ミルクパン じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ	にんじん いんげん えだまめ キャベツ きゅうり	511kcal 28.2g
		グリーンサラダ	わかめとコーンのスープ	エッグアマヨ さとう あぶら	わかめ	プロックリー たまねぎ ホールコーン	
21	木	上海焼きそば	白身魚のウースタン	ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ だけのこ	501kcal 25.0g
		ガーリックポテト		じゃがいも	あおのり かれい とうふ ささかまぼこ	こら しょうが ねぎ チンゲンさい	
22	金	ナン	キーマカレー	ナン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ホールコーン	583kcal 25.4g
		和風マセドアンサラダ	巨峰	じゃがいも さとう	だいず	にんじん グリンピース きゅうり きよほう	
25	月	鶏ごぼうピラフ		こめ あぶら さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう たまねぎ エリンギ パセリ ねぎ こねぎ	578kcal 21.0g
		里芋の和風チーズグラタン	大根のスープ		ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム チーズ	だいこん えのきたけ みずな	
26	火	ねぎ塩ぶた丼	もやしと若布の中華あえ	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ あさつき もやし こまつな	606kcal 19.5g
		はちみつレモンゼリー		はちみつ	わかめ アガー	にんじん レモン	
27	水	梅若ごはん	豆腐のまさご揚げ	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ	かりかりうめ こねぎ にんじん たまねぎ はくさい みずな	517kcal 18.5g
		野菜のごまあえ	冷凍みかん	ごま	とうふ とりにく だいず	れいとうみかん	
28	木	塩野菜ラーメン	ししゃものカレー揚げ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ	509kcal 25.4g
		きゅうりの中華炒め		さとう	ししゃも	ホールコーン きくらげ ねぎ きゅうり	
29	金	ごはん	かつおひりかけ	こめ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ごなかつお	だいこん にんじん だけのこ こまつな ごんにゃく	639kcal 21.2g
		揚げ鶏と里芋のみそ煮	月見団子	さといも しらたまだんこ	とりにく さつまいも みそ		

「姉妹都市木島平村産食材」 しめじ えのき

※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。



# 9月給食だより



令和5年8月29日  
調布市立第一小学校

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。

## 「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



#### カセットコンロ・カセットボンベ

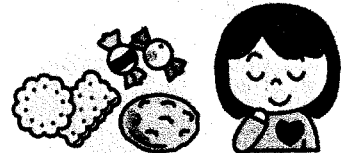
ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



#### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 不老長寿を願う 重陽の節

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

