

令和 7 年度



9月 こんだてひょう



調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 糖や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2火	夏野菜カレーライス 豆腐のマリネ 果物 (メロン)	○	豚肉 押し豆腐	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン油・砂糖 小麦粉・油・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・なす・人参・ピーマン なす・ホールコーン・赤ピーマン・枝豆 メロン
3水	豚しゃぶのピリ辛麺 おみくじ福袋 枝豆サラダ	○	豚肉 油揚げ・鶏肉・大豆 白味噌	うどん・ごま油・砂糖 しらたき・でんぶ・三温糖 砂糖・油	人参・きゅうり・もやし・生姜 ごぼう・人参・玉葱・生姜 キャベツ・もやし・人参・枝豆・ホールコーン
4木	チキンピラフ 魚のバーベキューソース ポテトのアリオソース キャベツのスープ	○	鶏肉 めばる 豆乳クリーム ベーコン	米・油 小麦粉・油・砂糖・はちみつ じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉葱・グリーンピース・人参・ホールコーン・マッシュルーム 玉葱・生姜・にんにく・レモン 人参・玉葱・キャベツ
5金	タコライス もずくスープ 黒糖ちんすこう	○	豚肉・レンズ豆 沖縄もずく・木綿豆腐	米・油 小麦粉・黒砂糖・砂糖・ラード・油	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・キャベツ 人参・白菜・えのきだけ・万能ねぎ
8月	ビストロ クリームコンシチュー コーンサラダ	○	ベーコン・ピザチーズ 鶏肉・いんげん豆 調製豆乳・豆乳クリーム	食パン・油・小麦粉 じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 砂糖・油	玉葱・ピーマン・ホールコーン・マッシュルーム 人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・クリームコーン キャベツ・レタス・人参・もやし・きゅうり ホールコーン・玉葱
9火	鮭寿司 豆腐のまごころ揚げ 野菜のごま酢かけ 菜の花のすまし汁	○	鮭・刻みのり 絞豆腐・鶏肉 鶏肉	米・砂糖 でんぶ・油・砂糖 すりごま・白ごま	いんげん 小松菜・人参・玉葱 キャベツ・人参・大根・小松菜 白菜・人参・えのきだけ・ねぎ・小松菜・菜の花
10水	ビビンバ 魚のチリソースかけ 肉団子と白菜のスープ	○	豚肉 めだい 豚肉	米・油・砂糖・ごま油 小麦粉・でんぶ・油・ごま油・砂糖 でんぶ・ごま油	にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜 にんにく・ねぎ 生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
11木	ジャージャー麺 バリバリサラダ スイートピーズ	○	豚肉・赤味噌 白花豆・調製豆乳・豆乳クリーム	生中華めん(乳卵なし)・ごま油・油 三温糖・でんぶ ワンタンの皮・砂糖・油	もやし・きゅうり・にんにく・生姜・玉葱 キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
12金	かんぴょう入り五目ごはん 焼きそば 湯葉のかき卵汁 いちごミルクゼリー	○	油揚げ 豚肉 湯葉・卵 アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	米・三温糖 春雨・ごま油・でんぶ・餃子の皮・油・小麦粉 砂糖	かんぴょう・干し椎茸・人参・筍・小松菜 にんにく・生姜・白菜・ニラ ニラ・干し椎茸 いちごジャム
16火	さんまごはん 豆入り筑前煮 茶番天のサラダ 果物 (ぶどう)	○	さんま・刻みのり 鶏肉・生揚げ・大豆 カット細巻天	米・でんぶ・油・砂糖 じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油 砂糖・油・ごま油・すりごま	生姜 人参・ごぼう・干し椎茸・いんげん きゅうり・キャベツ・もやし・人参 ぶどう
17水	インディアンズパゲティ タマタマジャギピーチーズ焼き イタリアンスープ	○	豚肉 ベーコン・ダイスチーズ・卵 ベーコン	スパゲッティ・油 じゃがいも・油 油	にんにく・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム ホールコーン・ホルトマト 玉葱・人参・ピーマン 人参・玉葱・もやし・ホールコーン・小松菜・セロリー
18木	中華風炊き込みごはん 小魚の南蛮漬け 豚肉ときゅうりの炒め物 チンゲン菜のスープ	○	豚肉 メヒカリ 豚肉 鶏肉・絹ごし豆腐	米・もち米・油・砂糖・ごま油 でんぶ・油・砂糖 砂糖・ごま油・油 でんぶ	干し椎茸・人参・だけのこ・ねぎ・小松菜 ねぎ・にんにく・生姜 生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参 白菜・人参・玉葱・チンゲン菜
19金	梅かごごはん カラフル花火つくね もまないきゅうりもみ けんちん汁	○	じゃこ・炊き込みわかめ 鶏肉・豚肉 わかめ 豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ	米 でんぶ・三温糖 砂糖 こんにゃく	カリカリ梅 玉葱・人参・枝豆・生姜・ピーマン・赤ピーマン・ホールコーン きゅうり・人参・もやし 大根・人参・ごぼう・ねぎ
22月	2色おはぎ (ごま・きなこ) 魚の香煎り 大根と水菜のさっぱりサラダ 七彩汁	○	きな粉 鮭 油揚げ・白味噌・赤味噌	もち米・米・黒すりごま・砂糖 ごま油 里芋・油	生姜・にんにく 大根・人参・水菜・ゆず ごぼう・大根・人参・しめじ・ねぎ・小松菜
24水	コッペパン いかのレモンソースかけ ひじきサラダ レンズ豆とウィンナーのスープ	○	いか 干ひじき・ロースハム ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	コッペパン (乳卵なし) でんぶ・油・三温糖 砂糖・ごま油 じゃがいも・油	生姜 大根・人参・きゅうり・キャベツ・生姜・ねぎ にんにく・玉葱・パセリ
25木	大豆と竹輪のかき揚げ丼 冬瓜となめこのすまし汁 つぶつぶみかんゼリー	○	竹輪・大豆・卵 絹ごし豆腐 アガー	米・小麦粉・油・砂糖 砂糖 砂糖	玉葱・ごぼう・人参・みつば 人参・とうがん・なめこ・ねぎ・小松菜 甘夏みかん缶
26金	豚キムチ焼きそば ニラとコーンのスープ さつまくん	○	豚肉 鶏肉・絹ごし豆腐 調製豆乳	蒸し中華めん (乳卵なし)・油・砂糖・すりごま さつまいも・ホットケーキミックス (乳卵なし) 砂糖・油	人参・玉葱・もやし・キムチ・ニラ 玉葱・人参・ニラ・ホールコーン
29月	ごはん だし いも煮 果物 (ぶどう)	○	豚肉	米 里芋・こんにゃく・砂糖	大根・キャベツ・きゅうり・オクラ 人参・ごぼう・しめじ・ねぎ ぶどう
30火	ソフトフランスパン 魚の変わり焼き キャベツソテー かぼちゃのポタージュ	○	アブラカレイ・卵 ベーコン・調製豆乳	ソフトフランスパン (乳卵なし) ノンエッグマヨネーズ 油 小麦粉・油・乳不使用マーガリン	生姜・パセリ にんにく・玉葱・もやし・キャベツ 玉葱・かぼちゃ・パセリ

※ウィンナー、ベーコン、ハム、焼き豚、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

9月給食だより

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れをとり、元気に2学期のスタートをきれるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

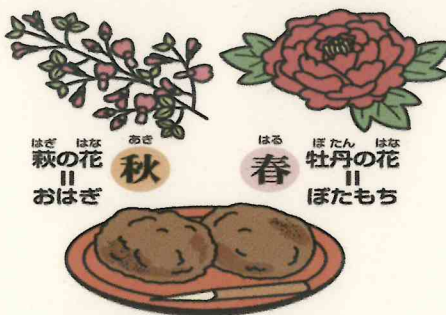
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

彼岸とおはぎ

彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう

おはしは正しく持ちましょう
●上のはしを動かして、はし先で食べ物をさす

おわんは手に持って食べましょう
●小さいお皿も手に持つ

姿勢をよくしましょう
●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける

食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口をとしてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

2年生 枝豆のさやもぎ体験

7月4日(金) 2年生が給食で使用する枝豆のさやもぎ体験をしました。布田小と第五中合わせて1300人分の枝豆(約40kg)のさやもぎを一生懸命しました。感想の一部を紹介します。

- 枝豆のさやむき楽しかった。給食に出るのが楽しみです。
- 枝豆が面白い形があって、形はうすいのとか、小さいのがあって面白かったです。
- お手伝いもできてうれしい。さやもぎするのも楽しかったです。またクラスのみんなで枝豆のさやもぎをしたいです。
- 私は初めてさもやぎをしました。葉っぱがついているのを取る時、こんなに力がいりませんでした。これからは違う野菜もやりたいです。



<さやもぎ体験の様子>