

9月 給食たより

2学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりと、生活リズムを整えて、元気に新学期のスタートをきりましょう。

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく目安です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



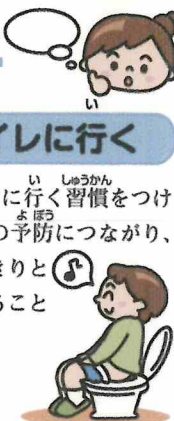
2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、くだもの果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

2年生 枝豆のさやもぎ体験

7月6日(月) 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50kg)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。

- 最初は難しそうだなと思ったけど、やってみたら楽しかった。家でも枝豆のさやもぎをしたい。
- 大変だったけどこれが給食に出るなら頑張ってたかったなと思いました。ちくちくしたり葉っぱみたいなおいでした。
- 枝豆の実が一束にいっぱいあることに気づいた。枝豆の実は色々な形がありました。1つとか2つとかの枝豆があった。
- ちょっとだけ力を入れないととれなかったけど、学校みんなが食べてくれたらうれしい。



<さやもぎ体験の様子>

令和 8 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 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2水	なつめい 夏野菜カレーライス とうふ 豆腐のマリネ くはの 果物(メロン)	○	豚肉 押し豆腐	アルファ化米・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木	からめん 豚しゃぶのピリ辛麺 あぐら おみくじ福袋 えだまめ 枝豆サラダ	○	豚肉 油揚げ・鶏肉・大豆 白味噌	うどん(乳卵なし)・ごま油・砂糖 しらたき・でんぶん・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金	えだまめ 枝豆とコーンのごはん あぐら 魚のねぎ塩焼き だて 豚キャベツ炒め なつめい 夏野菜の味噌汁	○	塩昆布 鯖 豚肉 油揚げ・赤味噌・白味噌	米 砂糖・ごま油 ノンエッグマヨネーズ・油 油	枝豆・ホールコーン 生姜・にんにく・ねぎ キャベツ・玉葱・しめじ なす・かぼちゃ・玉葱・オクラ・ねぎ
7月	チキンピラフ あかな 魚のバーベキューソース ポテトのアリオリソース 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・油・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
8火	しゃーしゃー ジャージャー麺 バリバリサラダ マラーカオ	○	豚肉・大豆・赤味噌 鶏肉 調整豆乳	生中華めん(乳卵なし)・ごま油・油・三温糖・でんぶん ワンタンの皮・油・砂糖 蒸しパンミックス・三温糖	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 レーズン
9水	さけずし 鮭寿司 豆腐のまさご揚げ やまい 野菜のごま酢かけ きん 菊の花のすまし汁	○	鮭・刻みのり 絞豆腐・鶏肉 鶏肉	米・砂糖 でんぶん・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・もやし・小松菜 白菜・大根・人参・えのきたけ・ねぎ・小松菜・菊の花
10木	おし 鶏の味噌クリーム煮 ごぼうのサラダ	○	調整豆乳・豆乳クリーム 鶏肉・調整豆乳・白味噌 豆乳クリーム ボンレスハム	食パン(乳卵なし)・さつまいもペースト 乳不使用マーガリン・砂糖・はちみつ じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉 油	玉葱・白菜・人参・小松菜・しめじ ごぼう・キャベツ・もやし・きゅうり・玉葱
11金	うめか 梅若ごはん カラフル花火つくね もまないきゅうりもみ いんげん 冬瓜となめこのすまし汁	○	炊き込みわかめ 鶏肉・豚肉 竹輪・わかめ 絹ごし豆腐	米 でんぶん・三温糖 砂糖	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 人参・冬瓜・なめこ・ねぎ・小松菜
14月	さんまごはん あめい 中巻炊き込みごはん いんげん 糸寒天のサラダ くはの 果物(ぶどう)	○	さんま・刻みのり 鶏肉・生揚げ・大豆 細寒天	米・でんぶん・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
15火	おざら せいだのたまじ しんげんもち 信玄餅	○	豚肉・油揚げ 麦みそ きな粉	うどん(乳卵なし)・油 じゃがいも・でんぶん・油・砂糖・白ごま もち粉・砂糖・黒みつ	干し椎茸・しめじ・ごぼう・なす・人参・小松菜・ねぎ
16水	ちゅうか 中華風炊き込みごはん こな 小魚の南蛮漬け なにく 豚肉ときゅうりの炒め物 さい チンゲン菜のスープ	○	豚肉 メヒカリ 豚肉 鶏肉・絹ごし豆腐	アルファ化米・米・もち米・砂糖・ごま油 でんぶん・油 砂糖・ごま油・油 でんぶん	干し椎茸・人参・たけのこ・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
17木	ライスコロッケ イタリアンサラダ ミルファンティ(卵スープ) パンナコッタ	○	ボンレスハム 鶏肉・卵・粉チーズ ゼラチン・牛乳・生クリーム	米・小麦粉・パン粉・油 砂糖 生パン粉・油	人参・玉葱 キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・レモン・玉葱 人参・玉葱・ホールコーン・小松菜 ブルーベリージャム
18金	ケーキサレ ポトフ エリンギとベーコンソテー	○	ウィンナー・ダイスチーズ 卵・調整豆乳 鶏肉・ウィンナー・ベーコン ベーコン	小麦粉・強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン じゃがいも 砂糖・油・ごま油	かぼちゃ・玉葱 人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー エリンギ・キャベツ・人参・ホールコーン
24木	いん 2色おはぎ(ごま・きなこ) あな 魚の香煎焼き なにく 大根と水菜のさっぱりサラダ しん 七彩汁	○	きな粉 赤魚 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 えのきたけ・しめじ・人参・ごぼう・グリーンピース
25金	きのこごはん あめい 望月の和風グラタン けんちん汁 お月見団子 オニオンパン	○	鶏肉・油揚げ 鶏肉・調整豆乳・赤味噌 豆乳クリーム・ピザチーズ 豚肉・絹ごし豆腐	米・油・砂糖 里芋・小麦粉・油・乳不使用マーガリン こんにゃく 白玉団子・砂糖・でんぶん	玉葱・ねぎ・葉ねぎ 大根・人参・ごぼう・ねぎ
28月	あな 魚のポテサラ焼き コーンサラダ お月見団子	○	アブラカレイ・ピザチーズ 鶏肉	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ 砂糖・油	玉葱・ホールコーン・人参・いんげん・パセリ キャベツ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン・玉葱 しいたけ・しめじ・えのきたけ・玉葱・ほうれんそう・人参
29火	いん ピビンバ いかのピリカラフル いん 肉団子と白菜のスープ	○	豚肉 いか 豚肉	米・米粒麦・油・砂糖・ごま油 でんぶん・油・ごま油・砂糖 でんぶん・ごま油	にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜 生姜・小ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・にんにく 生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
30水	インディアンズパグティ いん 豆乳のキッシュ ひよこ豆とかぼちゃのチャウダー	○	豚肉 ベーコン・卵・調整豆乳 豆乳クリーム・ピザチーズ ベーコン・鶏肉・ひよこ豆 調整豆乳・豆乳クリーム	スパゲッティ・油 油 乳不使用マーガリン・油・小麦粉	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・ホールトマト 玉葱・赤ピーマン・ホールコーン・小松菜・かぼちゃ 玉葱・人参・かぼちゃ・マッシュルーム・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。