



9月給食だより

令和2年8月24日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



早寝・早起

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

9月1日は防災の日です。いざという時に慌てずに済むよう、日ごろから準備・確認し、意識を高めておくことが重要です。

水

1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など普段から多めに買い置きしておくことで安心です。

備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

小麦あれこれクイズ



Q1.

次のうち、小麦の絵はどれでしょう？



Q2.

小麦はいろいろな食品に加工されています。おもに小麦を使う加工品に○をつけましょう。



Q3.

次の文章は、小麦について説明している文章です。空いている[]に、
の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。

- ① 小麦粉 ② 主食 ③ 天ぷら ④ 世界 ⑤ シチュー ⑥ 料理

小麦は、[]の広い地域で作られ、[]として食べている国もあります。
製粉した[]は、さまざまな[]に姿を変えて、[]のルーや、
[]の衣にも使われています。

Q4.

日本には、小麦を使ったいろいろな郷土料理があります。
料理名と府県名とを線で結んでみましょう。



※クイズのこたえは10月の給食だよりで発表します！おたのしみに～♪

★保護者の皆様へ★ 計画的な給食の運営のため、毎月の給食費納入にご理解・ご協力をお願いいたします。9月の引き落とし日は7日(月)です。

こんだてカレンダー 8・9月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。



月	火	水	木	金
8月 9月 31日	25日	26日	27日	28日
牛にゅう ターメリックライス なつやさいのキーマカレー コーンサラダ れいとうみかん	牛にゅう キムチチャーハン なんこつからあげ ワントンスープ おかしな目玉焼き	牛にゅう チーズパン ポテトオムレツ ラタトゥイユ キャベツのスープ	牛にゅう チンジャオロースーどん しろみざかなの ウースタン パイン	牛にゅう チンジャオロースーどん しろみざかなの ウースタン パイン
7日	1日	2日	3日	4日
牛にゅう ピザトースト やさいたっぷりポトフ フレンチサラダ	牛にゅう ジャンバラヤ チップスサラダ ナタデココ入り ぶどうゼリー	牛にゅう うめじゃこごはん さかなのなんぶやき とんじる れいとうりんご	牛にゅう もぶりごはん ひろしまトンチキレモン はっすんじる	牛にゅう ガーリックトースト ポークビーンズ かいそうとじゃこのサラダ オレンジ
14日	8日	9日	10日	11日
牛にゅう 五もくクッパ えびとおまめの ホッコリはるまき ゆでやさいのごますかけ れいとうみかん	牛にゅう 生パスタの ぶたにくラグーソース イタリアンサラダ パンナコッタ オレンジソース	牛にゅう ざっこくわかめごはん 白みざかなの やさいあんかけ やさいのきっかあえ ブルー	牛にゅう マーボーとうふどん たまごとニラのスープ カルピスゼリー	牛にゅう パインパン タラとじゃがいもの トマトに カラフルツナサラダ
21日	15日	16日	17日	18日
牛にゅう スイートポテトトースト ビーンズシチュー ABCサラダ	牛にゅう 五もくチャーハン きりぼしだいこんの パンバンジー ちゅうかスープ りんご	牛にゅう くろざとうパン とうふのラザニア ジュリアンヌスープ オレンジ	牛にゅう きじまだいらむらのはん てづくりのりつくだに サバのぶなかほし しちさいじる なし	牛にゅう 五もくおこわ こうやとうふの つつみあげ まごわやさしいサラダ きょうほう
28日	22日	23日	24日	25日
牛にゅう ごはん さかなのタンドリーグリル キャベツとわかめの レモンしょうゆ はるさめスープ バナナ	牛にゅう ビビンバ トック入り やさいスープ オレンジ	牛にゅう いわしのかばやきどん やさいのごまみそあえ よしのじる	牛にゅう ぶたキムチやきそば にくだんごスープ キャラメルポテト	牛にゅう きなこビスキュイパン ぶたにくと とうふの ストロガノフ 大こんとわかめのサラダ
30日	29日	30日	9月の旬の食材は、 なす、ピーマン、に んじん、里芋、しい たけ、山芋、ごま、 ひじき、昆布、もも、 なし、いちじく、ぶ どうなどです。	
牛にゅう きなこあげパン パンプキンシチュー ラビットサラダ	牛にゅう きなこあげパン パンプキンシチュー ラビットサラダ	牛にゅう きなこあげパン パンプキンシチュー ラビットサラダ	9月の旬の食材は、 なす、ピーマン、に んじん、里芋、しい たけ、山芋、ごま、 ひじき、昆布、もも、 なし、いちじく、ぶ どうなどです。	

<今月のこんだてより>

8月31日(月) …「野菜の日」こんだて

8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで「野菜の日」です。給食では毎日、たくさんの野菜を取り入れていますが、さらにたくさんの野菜を使ったこんだてにしました。



9月3日(木) …郷土料理「広島県」

「もぶる」は広島の方で「まぜる」の意味です。甘辛く煮た具をごはんに混ぜたごはん料理です。「トンチキレモン」は特産のレモンを使った酢豚です。とり肉とぶた肉を使うので「トンチキ」です。「八寸汁」はお祝いの席などで出される具たくさん汁物です。



9月8日(火) …世界の料理「イタリア」

ラグーソースの「ラグー」は、食材を細かく切って煮込んだ料理のことです。日本で好まれているミートソースやボロネーゼも、このラグーソースが元になっているそうです。パンナコッタの「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮詰めるという意味で、牛乳・生クリーム・砂糖をゼラチンで固めたデザートです。



9月9日(水) …「重陽(ちょうよう)の節句」

1月の「七草」、3月の「ひな祭り」、5月の「端午の節句」、7月の「七夕」と並び「五節句」の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。病気をしないで長生きできることを願って、季節の菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりして、行事のお祝いをする風習が平安時代からあります。給食では食用菊と海苔で野菜を和えた「野菜の菊花和え」を作り、石原小のみなさんが元気に過ごせるように願います。

9月18日(金) …「敬老の日」こんだて

9月16日は敬老の日です。老人をうやまい長寿をお祝いする日で、1966年に国民の祝日として制定されました。「まごわやさしい」サラダの、「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめ・海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけ・きのこ、「い」は芋を表します。体に良いとされる食材が詰まった健康サラダを食べて、丈夫な体を作りましょう！

