



9月 食育・献立だより



給食指導目標 「係の仕事をきちんとしよう」

栄養指導目標 「体温や力のもとになる食品を知ろう」

日	当日の食育・献立テーマ		あか の なかま ちやになく になる	きいろ の なかま ねつやちからの もとになる	みどりの なかま からだの ちょうし を ととのえる
	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
2 水	旬の食材 「冬瓜」		ぎゅうにゅう とりこ ベーコン アイスクリーム	こめ、あぶら じゃがいも さとう はるさめ	にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり しいたけ、とうがん、ねぎ
	カレーピラフ 冬瓜のスープ フライポテトサラダ もちクリームアイス	<食文化・旬の食材> 冬瓜のスープを味わいます。 丸のままの大きさを食べられないのが残念です。			
3 木	田のみの節句・八朔 (9/3) 「五穀」		ぎゅうにゅう あずき、さば おかか、ぶたにく みそ	こめ、むぎ もちきび、もちあわ さとう、こんにゃく ごまあぶら	こまつな、にんじん キャベツ、もやし うめ、しいたけ、ねぎ
	五穀ごはん さばの文化干し 小松菜の梅肉和え しこね汁 (群馬県郷土料理)	<食文化・行事にちなんだ料理> 田のみの節句では、五穀豊穡を願います。 みんなは、五穀が言えるかな？			
4 金	世界の料理 「アメリカ・スラッピー・ジョー」		ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく だいす、ひよこめ なまクリーム	パン、あぶら こむぎこ、さとう コーンフレーク じゃがいも、バター	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ、もやし ほうれんそう マッシュルーム、パセリ
	スラッピー・ジョー (アメリカ料理) コーンフレークサラダ ひよこ豆入りポテトチャウダー	<食文化・国際理解> スラッピー・ジョーは、炒めたひき肉を パンではさんだサンドイッチです。			
7 月	食育クイズ 「栄養指導目標・食品のはたらき」		ぎゅうにゅう ぶたにく、とりこ わかめ とうにゅう	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま さつまいも、こむぎこ しらたまこ	にんにく、しょうが にんじん、だいこん、はくさい もやし、はくさい にら、ねぎ
	豚キムチ丼 わかめスープ もちもちさつまドーナツ	<心身の健康・食品のはたらき> 今月の栄養指導目標は「体温や力のもとになる食品を知ろう」です。 さつまいもが、3つの色分けのどのグループに分かるかな？			
8 火	日本各地の味を楽しもう 「福島県・クリームボックス」		ぎゅうにゅう なまクリーム、ハム ぶたにく ベーコン	パン、さとう コーンスターチ バター、あぶら じゃがいも、こむぎこ	にんじん、だいこん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、にんにく トマト
	クリームボックス (福島県ご当地料理) 大根サラダ トマトシチュー	<食文化・郷土料理> クリームボックスは、 福島県郡山市のご当地パンです。			
9 水	重陽の節句 (9/9) 「季節の食材・菊」		ぎゅうにゅう さけ、のり、あかうお あぶらあげ とうにゅう	こめ、さとう ごま かたくりこ あぶら	きゅうり、きくのはな しょうが、だいこん えのき、しいたけ、こねぎ
	菊花と鮭のまぜ寿司 赤魚の竜田揚げ 豆乳汁	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 重陽の節句は、菊の咲く季節である ことから、菊の節句とも呼ばれています。			
10 木	給食指導目標 「係の仕事をきちんとしよう！」		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす、みそ	ちゅうかめん あぶら、ラード ごま、ごまあぶら かたくりこ ワントンのかわ はるさめ、さとう	にんにく、しょうが しいたけ、きくらげ、にんじん とうもろこし、もやし、ねぎ にら、キャベツ、きゅうり
	みそラーメン 揚げワントン 干し豆腐の中華和え	<心身の健康・清潔な身支度> みんなの大切な給食を配膳する当番さん 正しい身支度を再確認しましょう。			
11 金	旬の食材を味わおう 「さんま」		ぎゅうにゅう さんま、のり わかめ、じゃこ とうふ、みそ	こめ、かたくりこ さとう、あぶら ごまあぶら	しょうが、にんじん もやし、きゅうり、だいこん えのき、ねぎ、こまつな
	さんまの蒲焼き丼 じゃことわじゃめの和え物 小松菜と豆腐のみそ汁	<食文化・旬の食材> さんまは、漢字で書くと「秋・刀・魚」というように なまえに「秋」の入った秋の味覚を代表する魚です。			
15 火	世界の料理 「韓国料理・参鶏湯風スープ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりこ、かんとん なまクリーム	こめ、さとう あぶら、ごまあぶら ごま、もちごめ さとう	にんにく、にんじん だいこん、はくさい にら、しょうが ねぎ、もち
	韓国風炊込みご飯 参鶏湯風スープ 杏仁豆腐	<食文化・国際理解> 韓国料理の参鶏湯を石原小学校風にアレンジしました。 朝から、鶏をじっくり煮込んで作ります。			
16 水	食育クイズ 「世界の食文化・パン」		ぎゅうにゅう たら ベーコン	パン、かたくりこ さとう、あぶら マーガリン じゃがいも	にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー キャベツ、パセリ
	ココアパン 白身魚のノルウェー風 ジャーマンポテト キャベツのスープ	<食文化・食の歴史> 給食を通して、 世界の食文化を知りましょう！			
17 木	食育クイズ 「ししゃものカルシウムは？」		ぎゅうにゅう チャーシュー ししゃも ぶたにく	こめ、ごまあぶら かたくりこ、あぶら はるさめ	にんじん、ねぎ グリーンピース、しょうが にんにく、しいたけ もやし、こまつな
	焼き豚チャーハン ししゃものカレー揚げ ビーフンスープ	<心身の健康・食品のはたらき> ししゃも1びきのカルシウムは、 牛乳何本分のカルシウムと同じかな？			
18 金	お彼岸 (9/20～26) 「行事食・おはぎ」		ぎゅうにゅう とりこ、たまご のり、とうふ わかめ、あずき	こめ、さとう かたくりこ、ふ アルファマイ	たまねぎ、ねぎ しいたけ にんじん、えのき
	あぶら府丼 (仙台郷土料理) わかめと豆腐の吸い物 おはぎ (アルファ米使用)	<食文化・行事にちなんだ料理> お彼岸に合わせて、おはぎを出します。 あんなにも調理室で手作りします。			

24 木	世界の料理 「ロシア・ピロシキ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ベーコン かんてん	こむぎこ、さとう はるさめ、かたくりこ あぶら、じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん キャベツ、レモン
	○ 手作りピロシキ ポトフ はちみつレモンゼリー	＜食文化・国際理解＞ ピロシキは、ロシアのお料理です。 この日は、粉から手作りします。			
25 金	十五夜（9/25） 「行事食・お月見団子」		ぎゅうにゅう とうふ、おかか かまぼこ とりにく	こめ かたくりこ あぶら、さとう しらたま	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん もやし、うめ、だいこん しいたけ、ほうれんそう
	○ ごはん 豆腐ステーキ 野菜の梅和え 月見汁 十五夜 十五夜お月見団子	＜食文化・行事にちなんだ料理＞ 十五夜は、一年で一番月がきれいな日です。 給食には、お月見するうさぎさんがかかれています。			
28 月	日本各地の味を楽しもう 「岐阜県・けいちゃんライス」		ぎゅうにゅう とりにく、みそ とうふ、わかめ	こめ、あぶら さとう かたくりこ	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ なめこ、ねぎ、みかん
	○ けいちゃんライス（岐阜県郷土料理） なめこ汁 冷凍みかん	＜食文化・郷土料理＞ けいちゃんは、岐阜で昔から 食べられている家庭料理です。			
29 火	日本各地の味を楽しもう 「埼玉県郷土料理・ゼリーフライ」		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン おから	こめ、あぶら マーガリン じゃがいも かたくりこ、パンこ こむぎこ、マカロニ	にんじん、マッシュルーム たまねぎ、とうもろこし トマト、ねぎ キャベツ、パセリ
	○ チキンライス ゼリーフライ（埼玉県ご当地料理） ABCマカロニスープ	＜食文化・郷土料理＞ 変わった名前のお料理ですが、デザートでは ありません。お楽しみに～♪			
30 水	食育クイズ 「お楽しみクイズ♪」		ぎゅうにゅう ぶたにく、イカ あおりの、あぶらあげ みそ、なまクリーム かんてん	ちゅうかめん あぶら、ごまあぶら ほうとう、さとう	にんじん、たまねぎ しいたけ、もやし、キャベツ ごぼう、しめじ、だいこん こねぎ、かぼちゃ
	○ 焼きそば だんご汁（大分県郷土料理） かぼちゃプリン	？ ＜食の重要性・食事の楽しさ＞ 一人分しかなくても「9食分」 ある食事は何でしょう？			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

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

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。

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、食べたらずい分「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



★★★ 給食試食会にご参加いただきありがとうございました ★★★

6月24日(水)に給食試食会を行いました。当日は、副校長と栄養士より石原小学校の給食についての説明を行った後、給食体験もしていただきました。終了後、アンケートに素敵な感想を多くいただきました。一部を紹介します。また、献立表と毎日の給食の写真は、HPでもご覧になれます。ご活用ください！

とても美味しかったです。毎日こんなに手の込んだまた色々考えて下さっている、ご飯を食べられる子ども達は、幸せだなとつくづく思いました。また、作られている方々には、感謝の気持ちしかありません。朝早くから、大変な仕事を毎日責任をもって任されているのは、大変なことだと思います。いつも本当にありがとうございます。

トマトが苦手ですが、給食はいつも完食してると話していて、今日のパスタもトマトの入ったソースでしたが、トマトのすっぱさがなく、だから完食できるのかな？と思いました。パナコッタが甘くてとてもおいしかったです。

おいしい給食

