

しょういく こんだて
8・9月 食育・献立だより



令和5年度 8・9月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		規則正しく食事をしよう		・早寝早起きを心がけよう		・食品のはたらきを知ろう	
日	今日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつちからのもになる	みどりのなかま からだのちようし をとこのえる
	こめ	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介				
8/31 木	野菜の日（8/31）「野菜をたべよう！」				ぎゅうにゅう とりこ ベーコン、ハム	おこめ、あぶら、 マーガリン、じゃがいも オリーブオイル、さとう	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト ほうれんそう、きゅうり キャベツ、パセリ かわちばんかん
	ふさ干菜が黒ねい	カレーピラフ キャベツのスープ 生トマトとじゃが芋のサラダ 河内晩柑のフロゼンゼリー	<心身の健康・食品の栄養> 8月31日は、野菜の日です。野菜には、ビタミン や無機質食物繊維が多く含まれています。				
1金	防災の日（9/1）「防災食・アルファ米」				ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ、みそ	アルファまい こんにやく、さといも ごまあぶら、さとう こんにやく、あぶら	にんにく、しょうが だいこん、グリーンピース ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ、こまつな
	アルファ米	防災対策用アルファ米（わかめごはん） 里芋とこんにやくの炒め煮 豚汁	<食の重要性・災害時の食生活> 調布市でも、使用されている アルファ米で、備蓄食体験をします。				
4月	沖縄献立 「ポロポロじゅうしい」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき とうにゅう	おこめ、あぶら さとう、こんにやく ごまあぶら、ごま ごむぎこ、あまなっとう	たけのこ、にんじん こねぎ、ねぎ、にんにく しょうが、とうもろこし ちんげんさい
	茨木県産 こしひかり	ポロポロじゅうしい 焼肉サラダ 豆乳蒸しパン	<食文化・郷土料理> ポロポロじゅうしいは、変わった名前ですね。 どんな料理かお楽しみに♪				
5火	食育クイズ 「世界の食文化マナー・イタリア」				ぎゅうにゅう ベーコン さば	スパゲティ、あぶら オリーブオイル さとう、かたくりこ	なす、たまねぎ にんにく、トマト にんじん、とうもろこし レタス
		なすとトマトスパゲッティ さばのカレー揚げ レタスのスープ	<食文化・国際理解> 給食を通して、世界の食文化マナーを学びましょう！ ところ変われば、マナーも変わります。				
6水	旬の食材 「冬瓜」				ぎゅうにゅう ぶたにく、いか とりこ	おこめ、あぶら さとう、ごま ごまあぶら かたくりこ	こねぎ、だいずもやし たまねぎ、しいたけ しょうが、にんじん とうがん、ねぎ
	ふさ干菜が黒ねい	コンナムルババ イカ焼売 冬瓜のスープ	<食文化・旬の食材> 旬の冬瓜をスープで味わいます。 丸のままの大きさを見せられないのが残念です。				
7木	食育クイズ 「給食目標・食品のはたらき」				ぎゅうにゅう なまクリーム とりこ、ベーコン	パン、さつまいも さとう、はちみつ バター、あぶら じゃがいも	にんじん、もやし とうもろこし、きゅうり たまねぎ、しめじ トマト、キャベツ
		スイートポテトトースト コーンサラダ トマトポトフ	<心身の健康・食品のはたらき> 今月の給食目標は「食品のはたらきを知ろう」です。 旬のさつまいもが、3つの色分けのどのグループに分かるかな？				
8金	重陽の節句（9/9）「季節の食材・菊」				ぎゅうにゅう さけ、のり ししゃも、ぶたにく	おこめ、あぶら さとう、ごま かたくりこ	きゅうり、きくのはな しょうが、にんにく ねぎ、にんじん、だいこん はくさい、しいたけ ほうれんそう
	あきた田舎産 ちようよう	菊花と鯉のまぜ寿司 ししゃものから揚げ 肉だんご汁	<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。				
11月	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、とりこ なまクリーム かんでん	おこめ、あぶら ごまあぶら、ごま もちごめ、さとう	にんじん、ねぎ はくさい、にんにく しょうが、みかん
	ふさ干菜が黒ねい	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ 杏仁豆腐	<食文化・国際理解> 今月の給食目標は「食品のはたらきを知ろう」です。 韓国料理の参鶏湯を北ノ台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。				
12火	食育クイズ 「世界一消費されている果物は何？」				ぎゅうにゅう イカ ベーコン	パン、こむぎ あぶら、パンこさとう コーンフレーク じゃがいも、マカロニ オリーブオイル	にんじん、キャベツ もやし、ほうれんそう たまねぎ、セロリー とうもろこし トマト、パセリ
		ぶどうパン イカフライ コーンフレークサラダ ミネストローネ	<食文化・世界との関わり> 世界で一番食べられている果物は、 みんなも食べたことのある果物です！				
13水	食育クイズ 「給食目標・食品のはたらき」				ぎゅうにゅう こんぶ、たら みそ、あぶらあげ おかか、とうふ、わかめ	おこめあぶら エッグアマヨネーズ さとう	えだめ、たまねぎ にんじん、みずな きゅうり しいたけ、えのき
	ふさ干菜が黒ねい	枝豆と昆布のごはん たらのみそマヨ焼き 水菜の信田和え わかめと豆腐の吸い物	<心身の健康・食品のはたらき> いろいろな食品に姿をかえる大豆が、 3つの色分けのどのグループに分かるかな？				
14木	給食目標 「家庭科専科・小林先生からのお話」				ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	おこめ、じゃがいも あぶら マーガリン さつまいも、さとう	にんにく、たまねぎ こねぎ、にんじん とうもろこし ほうれんそう みかん、オレンジ
	茨木県産 こしひかり	ガーリックピラフ 2色チップ ポパイスープ つぶつぶみかんゼリー	<心身の健康> 今月の給食目標で、みなさんに大切にもらいたい ポイントを小林先生からお話してもらいます。				
15金	田のみの節句・八朔（9/15）「五穀」				ぎゅうにゅう あすき、とうふ とりこ、だいず、みそ こんぶ、とうふ	おこめ、おしむぎ もちきび、もちあわ かたくりこ、おふ	ねぎ、しょうが だいこん、にんじん きゅうり ほうれんそう
	茨木県産 つや姫	五穀ごはん 豆腐の重ね焼き ゆかり和え 手まり麴の吸い物	<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？				

19 火	旬の食材を味わおう 「秋なす」		ぎゅうにゅう なまクリーム とりこ	パン、じゃがいも オリーブオイル マカロニ、あぶら さとう	にんにく、えのき なす、パセリ、トマト にんじん、きゅうり とうもろこし たまねぎ、セロリー
	○	くろざとう 黒砂糖パン シェルマカロニのサラダ 秋なすとじゃが芋の重ね焼き スープジュリエヌ			
20 水	食育クイズ 「給食目標・食品のはたらき」		ぎゅうにゅう ふたに みそ	ちゅうかめん、あぶら ごま、ごまあぶら はるさめ、かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ、さとう	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 だけのこ、こまつな きゅうり
	○	みそらーめん 春巻き 青菜（小松菜）のナムル			
21 木	世界の料理 「イタリア」		ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	こむぎこ、さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	にんにく、たまねぎ トマト、ブロッコリー にんじん、とうもろこし こまつな
	○	手作りフォカッチャ カチャトラ ポイル野菜 シェルマカロニのスープ			
22 金	お彼岸（9/23前後） 「行事食・おはぎ」		ぎゅうにゅう とりこ、たまご のり、あぶらあげ とうふ、あずき	おこめ、かたくりこ こんにゃく、さといも あぶら、もちごめ さとう	たまねぎ、ねぎ しいたけ、ごぼう にんじん、だいこん
	○	おやこん 親子丼 けんちん汁 一口おはぎ（アルファ米使用）			
25 月	歯ッピーチャレンジ週間（9/25～29） 「カルシウムたっぷり献立」		ぎゅうにゅう ふたに、だいず とうふ、みそ、じゃこ わかめ、とりこ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、だけのこ しいたけ、にら、もやし きゅうり、きくらげ こまつな
	○	マーボー豆腐丼 じゃことわかめの中華サラダ ごもくちゅうが 五目中華スープ（小松菜入り）			
26 火	調理員さんのおすすめメニュー 「韓国料理」		ぎゅうにゅう とりこ、わかめ とりこ、のり	おこめ、トック ごま、ごまあぶら かたくりこ、あぶら はちみつ、さとう	にんじん、だいこん だけのこ、しいたけ ねぎ、にんにく ほうれんそう もやし、きゅうり
	○	トック入りクッパ ★タッカンジョン★ 韓国風のサラダ			
27 水	旬の食材を味わおう 「さんま」		ぎゅうにゅう さんま、のり かまぼこ、あぶらあげ とりこ	おこめ、かたくりこ あぶら、さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが、だいこん にんじん きゅうり、ねぎ ほうれんそう
	○	さんまの蒲焼き丼 ゆかり和え よしのじり 吉野汁			
28 木	調理室で粉から手作り 「手作り肉まん」		ぎゅうにゅう ふたに、ハム とりこ、ベーコン	こむぎこ、さとう ラード、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ ごま、トック	たまねぎ、だけのこ しいたけ、しょうが にんにく、にんじん もやし、きゅうり こまつな、だいこん
	○	手作り肉まん 春雨サラダ トッポギ入り大根スープ			
29 金	十五夜（9/29） 「行事食・お月見団子」		ぎゅうにゅう ふたに、かまぼこ とりこ、とうふ	おこめ、あぶら さとう かたくりこ しらたま	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ えのき、しいたけ にんじん、だいこん ほうれんそう
	○	おたどん 豚丼 月見汁 十五夜お月見団子			

※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。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

おすすめの備蓄食品

ひとりで30分を目安に、3日分以上



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておきましょう。さらに、カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができます。

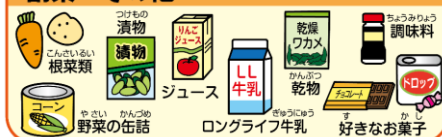
主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



調理員さんの おすすめ献立インタビュー♪

今月は、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員の佐藤 美雪さんに、おすすめの献立を紹介してもらいました。9月26日（火）に実施予定です。当日は、佐藤さんのお仕事の様子や、メッセージを動画で紹介します。楽しみにしていてください。

Q1, おすすめのポイントはなんですか？

タッカンジョンは、ヤンニャムチキンより甘めで、家でもよく作る得意料理です。

Q2, 給食作りで大変なことは何ですか？

夏場の給食室は、火も使うので、とても暑いです。また、約900食分の給食を作らなくてはいけないので、時間通りに作業が進まない時は、とても大変です。

Q3, うれしいことは何ですか？

粉から作る手作りパンなどが、上手にできた時は、うれしいです。



さとう みゆきさん