

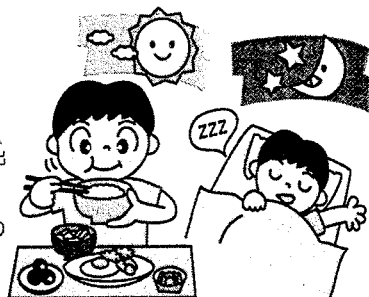
9月 給食だより

令和4年8月30日
 市立多摩川小学校
 調理長 上杉 未羽

いよいよ2学期が始まりましたね。長期間の休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや早起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人は少しづついかかもしれませんが、毎日続けて、2学期も元気な体で過ごしましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タロコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、にんにく、らっきょう

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいって、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

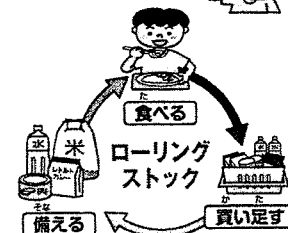
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



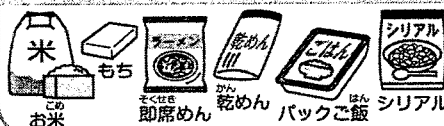
おすすめの備蓄食品

1人1日3ℓを目安に、3日以上



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。飲料水と調理用として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

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



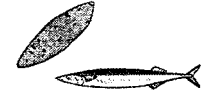
一ヶ月の行事食紹介

8日(木) <十五夜献立>
 10日の十五夜に合わせて、お月見団子を提供します。

9日(金) <重陽の節句献立>
 9月9日は「重陽の節句」です。菊の季節でもあることから「菊の節句」とも言い、この日は菊の花を眺めたり、お酒に浮かべて飲んだりして、長生きができるようにと祈ります。給食では菊花のすまし汁を作ります。

20日(火) <秋分の日献立>
 秋分の日には、祖先を敬い、なくなった人をしのぶためにおはぎを食べる習慣があります。給食では、きなことごまでおはぎを作ります。





日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
31 水	五目焼きそば もやしとわかめの甘酢和え チンゲン菜とわかめのスープ	★牛乳 豚肉 青のり 茎わかめ しらす干し わかめ	★蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 椎茸 たけのこ もやし 小松菜 えのきたけ しなかく チンゲン菜 ねぎ	402 kcal 20.7 g
1 木	ホブサ・ ハーブチキン トマト入りごまドレサラダ ABCスープ 小玉すいか	★牛乳 鶏肉 ベーコン	★ホブサ 油 ごま エッグケア Mayo 砂糖 ★ABCマカロニ	にんにく バセリ キャベツ きゅうり トマト 人参 玉葱 ★小玉すいか	573 kcal 28.4 g
2 金	さんまごはん うずら豆の甘煮 じゃがいものみそ汁	★牛乳 さんま うずら豆 わかめ みそ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも	いんげん ぶなしめじ 玉葱	540 kcal 18.1 g
5 月	中華丼 中華スープ ぶどうゼリー	★牛乳 豚肉 ★いか ★えび わかめ けずり アガー 寒天	米 油 でんぷん ごま 砂糖	生姜 人参 椎茸 たけのこ 玉葱 白菜 さやえんどう ねぎ ★ぶどう(濃縮還元ジュース)	525 kcal 23.0 g
6 火	若布ごはん 肉じゃが旨煮 みそけんちん汁 冷凍みかん	★牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ けずり 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 こんにゃく	人参 生姜 たけのこ 椎茸 玉葱 いんげん ごぼう 大根 ねぎ ★冷凍みかん	600 kcal 27.4 g
7 水	コッペパン かぼちゃひじきコロッケ 鶏肉の甘酢ソース クリームスープ	★牛乳 白いんげん豆 豚肉 ひじき 鶏肉 調製豆乳 ベーコン	★コッペパン 油 ★小麦粉 でんぷん ★パン粉 砂糖 ごま	かぼちゃ 玉葱 人参 ねぎ バセリ	605 kcal 31.4 g
8 木	栗おこわ あじの南蛮漬け 青菜と油揚げの煮浸し すまし汁 お月見団子	★牛乳 あじ 油揚げ けずり 豆腐	米 もち米 栗 でんぷん 油 砂糖 白玉団子	ねぎ にんにく 生姜 ほうれんそう 白菜 人参 小松菜	656 kcal 27.2 g
9 金	茶飯 鮭のねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら 菊花のすまし汁	★牛乳 鮭 みそ さつま揚げ 豆腐 あらはんぺん けずり 昆布	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 ねぎ にんにく 人参 いんげん 菊の花 えのきたけ 椎茸	522 kcal 28.9 g
12 月	コーンライス フィッシュバーグ マカロニサラダ 大根のスープ	★牛乳 たら ★えび 豆腐 鶏肉 ハム 鶏肉	米 マーガリン 油 山芋 ★生パン粉 砂糖 ★マカロニ エッグケア Mayo	とうもろこし バセリ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 大根 いんげん	580 kcal 26.4 g
13 火	ゆかりごはん 豚肉の野菜巻き 野菜の甘酢かけ 豆腐となめこのみそ汁	★牛乳 ★じゃこ 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ けずり	米 ごま 砂糖	ゆかり ごぼう 人参 いんげん キャベツ もやし 大根 ほうれんそう ねぎ なめこ	591 kcal 28.8 g
14 水	ほうとう れんこん大豆のつくね さつま芋のレモン煮	★牛乳 油揚げ みそ 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐	油 里芋 ★ほうとう 砂糖 でんぷん さつま芋	ごぼう 人参 大根 白菜 しいたけ ねぎ かぼちゃ れんこん こねぎ ★レモン	455 kcal 21.4 g
15 木	パエリア フレンチサラダ 野菜とベーコンのスープ 梨	★牛乳 ★いか ★えび ★ほたて ベーコン けずり	米 マーガリン 油 砂糖	玉葱 マッシュルーム ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 生姜 ★梨	502 kcal 19.7 g
16 金	麦ご飯 すき焼き風煮物 大根と若布のごま醤油あえ	★牛乳 じゃこ 豚肉 豆腐 昆布 わかめ しらす干し	米 おおむぎ 油 こんにゃく 砂糖 ごま	人参 しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ 白菜 大根 小松菜	490 kcal 22.6 g

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質
20 火	おはぎ 豚汁 キャベツのレモン醤油和え バレンシアオレンジ	★牛乳 きな粉 豚肉 豆腐 油揚げ けずり みそ おかか	もち米 米 ごま 砂糖 油 里芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ ★レモン ★バレンシアオレンジ	544 kcal 22.0 g
21 水	クッパ ブルコギ 豆乳ゼリー	★牛乳 鶏肉 けずり ★卵 豚肉 アガー 豆乳	米 油 砂糖	にんにく 人参 たけのこ しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ ビーマン	543 kcal 22.3 g
22 木	ツナコーンピラフ じゃがいものラザニア ビーンズサラダ	★牛乳 ツナ 豚肉 大豆 調製豆乳 白いんげん豆	米 マーガリン 油 じゃがいも ★小麦粉 ★パン粉 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース ホールコーン にんにく バセリ もやし 枝豆 キャベツ	623 kcal 21.4 g
26 月	鮭茶漬 干草焼き 糸寒天の和風サラダ	★牛乳 紅鮭 昆布 鶏肉 ★卵 糸寒天	米 ごま 油 砂糖	小松菜 玉葱 人参 えのきたけ キャベツ きゅうり 生姜	447 kcal 21.0 g
27 火	和風スバゲティ 白菜のスープ 野菜のごまドレサラダ スイートビーンズ	★牛乳 豚肉 ベーコン じゃこ 鶏肉 白いんげん豆 調製豆乳 クリーム(植物性脂肪)	★スバゲティ 油 砂糖 ごま さつまいも マーガリン	にんにく 人参 玉葱 エリンギ ぶなしめじ 白菜 ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	489 kcal 22.1 g
28 水	ごはん いかのねぎ塩焼き キャベツともやしの野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 ★いか ベーコン 茎わかめ 豆腐 みそ けずり	米 砂糖 油 じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 玉葱 人参 キャベツ もやし	544 kcal 25.6 g
29 木	シナモントースト ポトフ コールスローサラダ マスカット	★牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ	★食パン マーガリン じゃがいも 油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ かぶ いんげん セロリ きゅうり ホールコーン ★マスカット	469 kcal 16.0 g
30 金	塩昆布ごはん おろしソースの揚げ出し豆腐 きのこたまねぎの炒め物 とうがんそぼろ汁 オレンジ	★牛乳 塩昆布 豆腐 ベーコン 鶏肉 けずり	米 でんぷん 油 砂糖 マーガリン	人参 枝豆 大根 ぶなしめじ しいたけ えのきたけ 玉葱 生姜 とうがん ねぎ ★バレンシアオレンジ	596 kcal 23.2 g

※調布市の学校給食には、安全性が確認された食材を使用しています。

また、食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米、姉妹都市の木島平村や地域の農家からの食材も給食に使用しています。
※木島平村産：えのきたけ ぶなしめじ なめこ 地場野菜(板橋農園)：今月は地場野菜の使用はありません

