

給食だより 8. 9月号

令和4年度 明峰小学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑さに加えて、運動会の練習も始まり、子供たちが体調を崩しやすい時期になります。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととり、生活リズムをととのえ、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

生活リズムを整えよう！

早寝・早起き



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



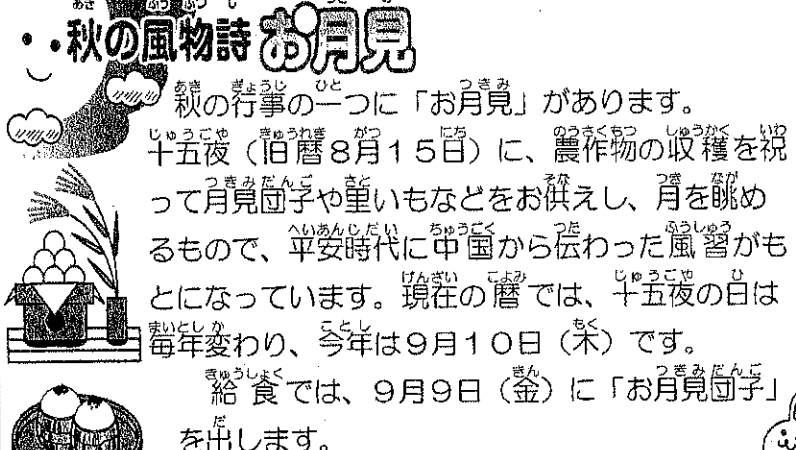
主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動



日中は明るいところで体を動かしましょう

秋の風物詩 お月見



秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や重いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月10日（木）です。給食では、9月9日（金）に「お月見団子」を出します。

重陽の節句

日本には四季を彩る五つの節句があります。1月7日は七草の節句、3月3日は桃の節句、5月5日は端午の節句、7月7日は七夕の節句、9月9日は重陽の節句です。「重陽の節句」は「菊の節句」とも言われ、菊の薬効により、健康を祈願します。給食では、9月9日（金）に「重陽の節句献立」で菊の形のかまぼこが入った「菊ちらし寿司」と菊の花が入った「菊花和え」を出します。

9月1日 防災の日

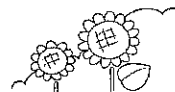
防災の日とは、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」とし、制定された啓発デーで、1960年（昭和35年）に制定されました。9月1日の日付は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、例年8月31日や9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる『二百十日』にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めもこめられています。

みなさんは日常生活でどんなことに気をつけることができますか？避難経路や避難所の確認、水や食料品が手に入りやすくなる時のために、白ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」などがあります。防災の日を機会に、改めて防災意識を高めましょう。

給食では、9月2日（金）に「防災の日献立」の「夏野菜ドライカレーライス」でアルファ米を出します。アルファ米は米を加工したもので、水でご飯を作ることができます。当日は、給食室の炊飯器で炊いたアルファ米を提供します。炊いたご飯と少し食感が違うので、実際に食べて体験します。



8・9月分学校給食予定献立表



【目標】しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

令和4年度

所沢市立明峰小学校

日 曜 日		献 立 名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8月									
30	火	ジャージャンめん	牛乳	(ジャージャンめんのぐ) かぶときゅうりのピリからづけ シークワーサーゼリー	牛乳 ぶたにく みそ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう しょうが にんにく ねぎ しいたけ かぶ きゅうり	ちゆかめん あぶら さとう かたくりこ ゼリー	625	26.8	
31	水	チリドック (パン)	牛乳	(チリドックのウインナー) なつやさいポトフ れいとうみかん	牛乳 ウインナー ぶたにく とりにく たまねぎ かぼちゃ にんじん みかん ズッキーニ なす とうもろこし キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも	594	27.6	
9月									
1	木	ごはん	牛乳	ホキのおおのりフライ ほうれんそうのうめじょうゆあえ こうやどうふのうまに	牛乳 ホキ あおのり とりにく こうやどうふ あぶらあげ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし うめ	こめ こむぎこ パン あぶら さとう	664	30.7
2	金	ちょっと選めの 防災の日献立 なつやさい ドライカレーライス	牛乳	(なつやさいドライカレーライスのぐ) ヨーグルトドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく ハム ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト きゅうり	こめ あぶら こむぎこ さつまいも じゃがいも さとう マヨネーズ	624	24.0
5	月	キムたくごはん	牛乳	あげぎょうぎ ぶたにくとやさいのしょうがいため とうがんのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	はくさいキムチ たくあん にんじん しょうが きくらげ とうがん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ キャベツ にら たけのこ	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ぎょうぎ	605	23.3
6	火	ピザトースト	牛乳	ツナマカロニサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ とりにく なまクリーム	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん かぼちゃ レタス	パン あぶら さとう こむぎこ パター マカロニ	566	25.0
7	水	ひやしちゅうか	牛乳	うずらたまごくしフライ れいとうパイナップル	牛乳 やきぶた うずらたまごくしフライ	うめ きゅうり もやし にんじん ねぎ パイナップル	ちゅうかめん さとう あぶら	621	24.1
8	木	ごはん	牛乳	とりにくのしおやき パンサンサー マーボーなす	牛乳 とりにく みそ ぶたにく ハム	なす にんじん たけのこ にら ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	617	31.3
9	金	重陽の節句献立 きくちらしずし	牛乳	いわしのごまふうみあげ きつかけあえ にゅうめん	牛乳 あぶらあげ のり かまぼこ いわし とりにく ちくわ	にんじん しいたけ かんぴょう えのき さやえんどう しょうが みずな ねぎ ほうれんそう もやし きくのはな	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ ごま そうめん	578	22.5
12	月	お月見献立 ひやし にくごぼううどん	牛乳	(ひやしにくごぼううどんのしる) ささかまのいそべあげ おつきみだんご	牛乳 ぶたにく あおのり ささかまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう ごぼう しらたき	うどん あぶら さとう こむぎこ おつきみだんご	591	27.6
13	火	わふう ピピンバ	牛乳	チンゲンサイとたまごのスープ シャインマスカット	牛乳 ぶたにく みそ ひじき とりにく とうふ たまご	にんにく うめ きりぼしだいこん にんじん しいたけ もやし こまつな シャインマスカット はくさいキムチ チンゲンサイ きくらげ	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	566	26.1
14	水	こどもパン スライス	牛乳	ハムカツ かぼちゃサラダ とうがんとベーコンのスープ	牛乳 コーヒーミルク ハム ベーコン	にんじん たまねぎ とうがん みずな かぼちゃ きゅうり とうもろこし	パン こむぎこ パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	688	22.8
15	木	ごはん	牛乳	いなだのさいきょうやき なつとうあえ じゃがいものそばろに	牛乳 ぶたにく いなださいきょうづけ なつとう	しらたき にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな えのき	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	586	25.1
16	金	ジャンバラヤ	牛乳	ぶたにくのマリネ キャベツのサラダ かぶのスープ	牛乳 ウインナー チオリソー ぶたにく ツナ とりにく	トマト たまねぎ セロリ ピーマン キャベツ とうもろこし にんにく しょうが みずな きゅうり あかピーマン きピーマン にんじん かぶ	こめ むぎ パター あぶら さとう かたくりこ マカロニ	646	26.3
20	火	ごはん	牛乳	さんまのピリからあげ こまつなうめおかかあえ なすのみそしる	牛乳 とうふ あぶらあげ さんまでんぶんつき みそ ちくわ かつおぶし	ねぎ たまねぎ なす だいこん にんじん こまつな もやし うめ	こめ あぶら さとう	644	22.4
21	水	ぶたキムチどん	牛乳	(ぶたキムチどんのぐ) ワタンスープ なし	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	にんにく はくさいキムチ にんじん にら キャベツ ねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが なし	こめ さとう あぶら かたくりこ ワタンのかわ	564	25.2
22	木	ナン	牛乳	かぼちゃコロツケ ほうれんそうとコーンのソテー ポークビーンズ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	ナン かぼちゃコロツケ あぶら さとう パン バター	650	26.5
26	月	なめし	牛乳	ソフトカレイのてりあげ キャベツのポンずかけ こんさいじる	牛乳 ちりめんじゃこ ソフトカレイたつた みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	こまつな しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし ゆず れんこん こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	565	25.3
27	火	所沢牛の スパゲティ ミートソース	牛乳	(スパゲティミートソースのぐ) みずなサラダ もものコンポート	牛乳 ぎゅうにく ツナ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム みずな だいこん もも	スパゲティ あぶら さとう みずあめ かたくりこ	643	27.7
28	水	パインパン	牛乳	あげどりのレモンソースかけ パリパリサラダ コーンスープ	牛乳 とりにく ハム	しょうが レモン とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン かたくりこ さとう あぶら しゅうまいのかわ じゃがいも	603	27.1
29	木	ごはん	牛乳	さけのしおやき ひじきのいために とんじる	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しらたき	こめ あぶら さとう さつまいも	582	27.9
30	金	運動会おうえん献立 カツカレーライス	牛乳	(カツカレーライスのカツ) (カツカレーライスのルー) なつみかんサラダ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なつみかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら パター パンに さとう	736	28.8
平均							616	26.0	

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。