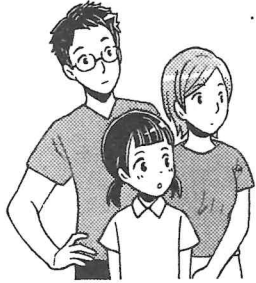


# 給食だより 9月

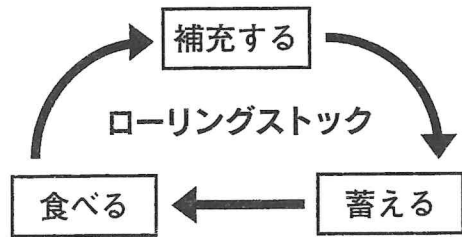
## 9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
× 3日分

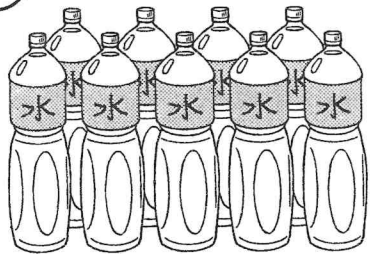
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

## 水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも



## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう

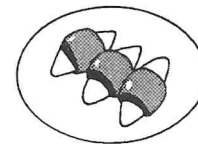
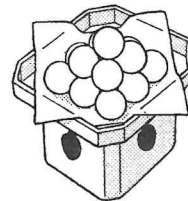


夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

## はしのマナー きらいばしに注意しよう

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>刺しばし</p> <p>食べ物に、はしを突き刺して食べること。</p> | <p>ねぶりばし</p> <p>はし先についた食べ物を口でなめて取ること。</p> | <p>なみだばし</p> <p>はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。</p> |
| <p>寄せばし</p> <p>はしで食器を手元に引き寄せること。</p>   | <p>迷いばし</p> <p>料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。</p>   | <p>探りばし</p> <p>汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。</p> |

## 関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

| 実施日 | 曜 | 献立名  | 主 な 材 料 と そ の 働 き           |                   |                               |  |  |                         | 栄 養 量           |              |           |           |
|-----|---|--|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|--|--|-------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|     |   |  | おもに体の組織をつくる                 |                   | おもに体の調子を整える                   |  | おもにエネルギーとなる                                |                         | 1日あたり<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   |  | 1群                          | 2群                | 3群                            | 4群   | 5群   | 6群                      |                 |              |           |           |
| 3   | 火 | ジャンバラヤ 牛乳<br>ポテトドック<br>レタスとトマトのスープ                 | ひよこめ<br>豚挽肉<br>鶏卵           | 飲用牛乳<br>調理用牛乳     | にんにく<br>青ピーマン<br>トマト          | しょうが にんにく<br>たまねぎ レタス                                    | 無洗米 じゃがいも<br>薄力粉<br>上白糖                    | 米サラダ油<br>有塩バター<br>揚げ油   | 793             | 13.6         | 26.4      | 2.3       |
| 4   | 水 | 麦ご飯 牛乳<br>ザーサイ豆腐<br>焼きししゃも<br>ハンサンスー               | 豚肉<br>木綿豆腐                  | 飲用牛乳<br>ししゃも      | にんにく                          | しょうが にんにく<br>たまねぎ ザーサイ<br>キャベツ きゅうり                      | 無洗米 粒麦 上白糖<br>緑豆はるさめ                       | 米サラダ油<br>ごま油<br>白ごま     | 766             | 15.4         | 34.3      | 2.8       |
| 5   | 木 | 豆わかご飯 牛乳<br>仙台肉じゃが<br>大根サラダ                        | 黄だいず<br>豚肉<br>ツナ            | 炊き込みわかめの素<br>飲用牛乳 | にんにく<br>ごまつな                  | たまねぎ だいこん  | 無洗米 しらたき<br>油麩 じゃがいも<br>三温糖                | 米サラダ油<br>白ごま            | 780             | 14.4         | 26.2      | 3.0       |
| 6   | 金 | バジルトースト 牛乳<br>ピーンズホワイトシチュー<br>いか入りフレンチサラダ          | 豚肉<br>あさり<br>黄だいず いか        | 飲用牛乳<br>調理用牛乳     | にんにく<br>パセリ<br>ごまつな (         | にんにく たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>レモン                            | 食パン<br>じゃがいも<br>薄力粉 三温糖                    | オリーブ油<br>米サラダ油          | 782             | 16.2         | 45.8      | 2.7       |
| 9   | 月 | ご飯 牛乳<br>さば文化干し<br>菊花和え<br>かぼちゃのみそ汁                | さば文化干し<br>さつま揚げ<br>米みそ      | 飲用牛乳              | ごまつな<br>かぼちゃ                  | もやし きく<br>たまねぎ なす  | 無洗米<br>上白糖                                 |                         | 738             | 15.7         | 32.8      | 3.0       |
| 10  | 火 | 卵入りチャーハン 牛乳<br>切り干しナムル<br>中華スープ                    | 豚肉 鶏卵<br>あさり 鶏肉<br>木綿豆腐     | 飲用牛乳              | 青ピーマン<br>にんにく<br>ごまつな         | 干しいたけ ねぎ<br>にんにく 切干だいこん<br>もやし しょうが<br>はくさい              | 無洗米 粒麦<br>上白糖 緑豆はるさめ                       | ごま油 米サラダ油<br>白ごま        | 754             | 14.7         | 30.4      | 2.9       |
| 11  | 水 | カレー南蛮 牛乳<br>玉子といかの野菜ソテー<br>みそポテト(埼玉郷土料理)           | 豚肉 焼き竹輪<br>油揚げ 鶏卵<br>いか 米みそ | 飲用牛乳              | にんにく<br>ごまつな                  | しょうが 干しいたけ<br>たけのこ たまねぎ<br>ねぎ キャベツ                       | 三温糖 でん粉<br>上白糖 生うどん<br>じゃがいも 薄力粉           | 米サラダ油                   | 726             | 17.6         | 35.3      | 3.4       |
| 12  | 木 | 麦ご飯 牛乳<br>麻婆なす豆腐<br>春雨スープ                          | 豚挽肉<br>木綿豆腐 八丁味噌<br>豚肉      | 飲用牛乳              | にんにく<br>ごまつな                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ 干しいたけ<br>ねぎ なす キャベツ                    | 無洗米 粒麦<br>三温糖 でん粉<br>はるさめ                  | 米サラダ油 ごま油               | 750             | 15.0         | 29.0      | 3.3       |
| 13  | 金 | ツナピラフ 牛乳<br>バジルピーンズポテト<br>イタリアンスープ                 | ツナ 黄だいず<br>鶏肉<br>鶏卵         | 飲用牛乳<br>粉チーズ      | にんにく<br>ごまつな                  | にんにく<br>たまねぎ   | 無洗米 じゃがいも<br>でん粉 マカロニ                      | 米サラダ油<br>有塩バター          | 795             | 14.8         | 31.4      | 1.7       |
| 17  | 火 | 十五夜<br>ご飯 牛乳<br>月見ハンバーグ<br>キャベツのごま酢あえ<br>さつまいもの味噌汁 | 鶏挽肉<br>木綿豆腐<br>うずら卵<br>米みそ  | 飲用牛乳<br>調理用牛乳     | ごまつな                          | たまねぎ ねぎ<br>干しいたけ にんにく<br>しょうが キャベツ<br>もやし                | 無洗米 パン粉<br>上白糖 三温糖<br>さつまいも こんにゃく          | 米サラダ油<br>練りごま<br>白ごま    | 733             | 15.2         | 24.3      | 3.0       |
| 18  | 水 | 小松菜ご飯 牛乳<br>わかさぎの南蛮漬け<br>じゃがいもの甘辛煮                 | 豚肉<br>焼き竹輪                  | 飲用牛乳<br>わかさぎ      | ごまつな                          | しょうが<br>ねぎ<br>にんにく                                       | 無洗米 でん粉<br>三温糖 じゃがいも                       | ごま油 白ごま<br>揚げ油<br>米サラダ油 | 775             | 14.0         | 27.6      | 2.5       |
| 19  | 木 | 麦ご飯 牛乳<br>鶏の香味焼き<br>キャベツのごま酢あえ<br>かきたま汁            | 鶏肉<br>絹ごし豆腐<br>鶏卵           | 飲用牛乳              | にんにく<br>ごまつな                  | しょうが にんにく<br>ねぎ キャベツ<br>きゅうり 根深ねぎ                        | 無洗米 粒麦<br>三温糖 でん粉                          | 練りごま<br>白ごま<br>ごま油      | 736             | 16.6         | 30.3      | 2.3       |
| 20  | 金 | あぶ玉丼 牛乳<br>磯渡し<br>味噌汁                              | 鶏肉 油揚げ<br>鶏卵 木綿豆腐<br>米みそ    | 飲用牛乳<br>わかめ       | ごまつな<br>にんにく                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>ねぎ                                       | 無洗米 粒麦<br>三温糖 でん粉                          | 米サラダ油                   | 737             | 16.8         | 29.4      | 3.0       |
| 24  | 火 | カミカミ<br>高野豆腐のそぼろ丼 牛乳<br>春雨サラダ<br>塩豚汁               | 鶏挽肉<br>凍り豆腐<br>豚肉 木綿豆腐      | 飲用牛乳              | にんにく<br>ごまつな                  | しょうが 干しいたけ<br>キャベツ 緑豆もやし<br>スイートコーン缶 ごぼう<br>だいこん ねぎ きゅうり | 無洗米 粒麦 三温糖<br>でん粉 緑豆はるさめ<br>こんにゃく<br>じゃがいも | 米サラダ油 ごま油               | 753             | 17.1         | 27.0      | 2.8       |
| 25  | 水 | ハヤシライス 牛乳<br>にんじんラベ                                | 豚肉<br>ツナ                    | 飲用牛乳              | にんにく<br>トマト缶                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>レモン果汁                          | 無洗米 粒麦<br>薄力粉 上白糖                          | 米サラダ油<br>有塩バター<br>白ごま   | 833             | 12.2         | 35.8      | 2.6       |
| 26  | 木 | 天丼 牛乳<br>野菜のさっぱり和え                                 | いか<br>焼き竹輪<br>鶏卵            | 飲用牛乳              | かぶ<br>にんにく                    | だいこん きゅうり<br>しょうが レモン果汁                                  | 無洗米 薄力粉<br>でん粉 上白糖                         | 揚げ油                     | 767             | 14.3         | 20.7      | 1.8       |
| 27  | 金 | 麦ご飯 牛乳<br>豆腐のカレー煮<br>じゃがいもとピーマンの炒め物                | 豚挽肉<br>黄だいず<br>木綿豆腐         | 飲用牛乳              | 青ピーマン                         | にんにく しょうが<br>たまねぎ ねぎ                                     | 無洗米 粒麦 上白糖<br>でん粉 じゃがいも                    | 米サラダ油                   | 780             | 17.4         | 27.7      | 2.7       |
| 30  | 月 | スパゲッティミートソース 牛乳<br>青菜のソテー                          | 豚挽肉<br>黄だいず<br>鶏卵           | 粉チーズ<br>飲用牛乳      | にんにく トマト缶<br>トマトピューレー<br>ごまつな | にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>スイートコーン缶                       | スパゲティ<br>三温糖                               | オリーブ油<br>米サラダ油<br>マヨネーズ | 777             | 18.5         | 34.7      | 2.3       |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)     | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 765             | 15.5             | 30.6          | 2.7          | 379           | 114            | 3.6       | 245              | 0.33           | 0.49           | 16            | 8.1         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | 脂質の<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

生産地一覧(予定)

○小松菜 東京・瑞穂町 ○なす 東京・八王子 ○しめじ 長野県 ○人参 千葉県 ○玉ねぎ 兵庫県 ○ねぎ 茨城県 ○もやし 栃木県 ○生姜 高知県 ○ごぼう 群馬県 ○ピーマン 岩手県・宮崎県 ○きゅうり 東京八王子・立川 ○トマト 東京・町田 ○キャベツ 東京八王子・立川 ○にんにく 東京八王子 ○ねぎ 茨城県 ○じゃがいも 東京・町田・茨城県