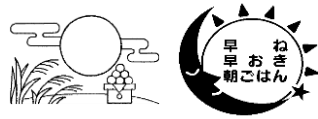


9月

給食だより



練馬区立三原台中学校

毎年のように地震や豪雨などによる大規模災害が全国各地で発生しています。1日が「防災の日」ということもあり、9月は「防災月間」となっています。災害が起こったときを想定し、ライフライン（電気・ガス・水道）の復旧や、行政などからの支援物資が届くまでに必要とされる3日～1週間分程度の備蓄食と水の確保で、命を守る備えをしておきましょう。保存食の賞味期限などの確認もお忘れなく！



災害に備えましょう

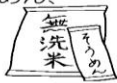
災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米（無洗米が便利）
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物（小麦粉など）
- ☐乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆
- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート



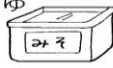
【飲料】

- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース



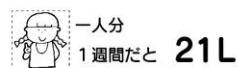
【調味料】

- ☐砂糖 ☐塩
- ☐酢 ☐しょうゆ
- ☐みそ



水の備蓄は一人1日3L

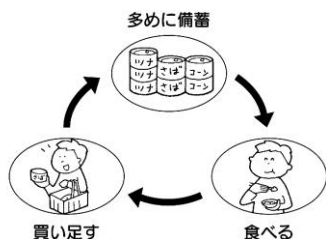
水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



多めに備蓄

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。



体のリズムは25時間！？リズムを合わせる方法とは・・・

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている生体リズムは25時間とされています。これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に「朝日を浴びること」「朝食をとること」が大切です。

朝日を浴びる・・・約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。
朝食をとる・・・血糖値が上がり1日のリズムがつくりやすくなります。



今月の献立から

給食がはじまります！



☆1日(火)「2学期給食スタート」

☆9日(水)「重陽の節句」

菊の花が咲く頃なので「菊の節句」とも呼ばれ、昔から長寿を祈る日とされています。肉団子のまわりにターメリックで黄色く色づけしたもち米をつけて、菊の花を模した菊花蒸し、食用菊を入れた菊花汁、切り口が菊の花に似た菊花みかんの献立です。



☆11日(金)「二百二十日」

雑節の一つで、立春から数えて220日目。二百十日とともに、台風がやってくる日とされています。災害時の炊き出しで提供されることもある栄養豊富な豚汁を作ります。



☆18日(金)「食育の日(19日)」「敬老の日(21日)」「お彼岸(20～26日)」

健康的な食生活に役立つ、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした”まごわやさしい”を使った献立です。栄養バランスのとれた理想的な献立です。

わかめごはん・・・わかめ
けんちん汁・・・野菜、しいたけ、いも

鯖のごま酢かけ・・・魚、ごま
ひとくちおはぎ・・・豆

「ま」豆・・・植物性のたんぱく質
「ご」ごま・・・脂質
「わ」わかめ・・・ミネラル
「や」野菜・・・ビタミン
「さ」魚・・・動物性たんぱく質
「し」しいたけ・・・ビタミン
「い」いも・・・炭水化物



☆25日(金)「秋分(23日)」中秋の名月「十五夜」

季節の変わり目、秋献立の開始です。十五夜は、里芋の収穫期にあたるため、「芋名月」とも呼ばれています。

☆30日(水)「都民の日(10月1日)」

地場産物を使った献立です。



令和8年

9月献立表

三原台中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	○	2学期始業式 ジャージャー麺 チャンポンスープ 冷凍りんご	豚ひき肉 黄大豆 赤みそ 豚バラ肉 調整豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	緑豆やし きゅうり にんにく 干し椎茸 たけのこ ぶなしめじ 生姜 ねぎ キャベツ ホールコーン りんご	むし中華めん 三温糖 でん粉	米油 ごま油	815	17.8	36.4	4.7
2	水	○	ピーズドライカレー ゴーヤチップスサラダ	豚ひき肉 黄大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく セロリー たまねぎ グリンピース レースン キャベツ 黄ピーマン にがうり	米 押麦 ざら糖 三温糖 でん粉	米油 ごま油	746	13.8	26.5	2.1
3	木	○	タコライス もずくスープ サーターアングギー	豚ひき肉 大豆ミート 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	ピザチーズ 牛乳 もずく	にんじん ホールトマト	ホールコーン にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ ねぎ	米 押麦 三温糖 黒砂糖 薄力粉	米油	831	15.5	28.5	2.6
4	金	○	コロコロ野菜のマーボー丼 枝豆のガーリック炒め えのきと卵のスープ	豚ひき肉 黄大豆 米みそ 木綿豆腐 豚肩肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 たまねぎ たけのこ なす 枝豆 えのきたけ	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油	759	18.0	29.9	3.8
7	月	○	豚丼 青菜と生揚げのみそ汁 梨	豚肩肉 豚バラ肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう たまねぎ ねぎ なし	米 しらたき 三温糖 でん粉	米油	775	15.5	31.2	2.5
8	火	○	秋刀魚の蒲焼き丼 みょうがが香るキャベツの浅漬け かみなり汁	さんま 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ みょうが ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	米 押麦 でん粉 三温糖 ごんにやく 里芋	ごま ごま油	781	13.7	34.2	2.6
9	水	○	重陽の節句 かおりごはん 菊花蒸し 菊花汁 菊花みかん	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 えのきたけ 大根 菊 みかん	米 パン粉 もち米 でん粉	ごま油	729	15.7	23.8	2.6
10	木	○	東京小松菜パン 鶏肉のバーベキューソース パセリポテト 米マカロニ野菜スープ	鶏もも肉 鶏むね肉	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	りんご にんにく 生姜 ねぎ セロリー たまねぎ キャベツ	小松菜パン 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ	米油	733	20.6	33.0	3.3
11	金	○	二百二十日 ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し 豚汁	鮭 豚肩肉 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 三温糖 ごんにやく じゃがいも	米油	761	21.7	28.4	2.5
14	月	○	衣笠丼 京風すまし汁 抹茶あずきゼリー	油揚げ 鶏卵 湯葉 小豆	牛乳 イナアガー	にんじん 葉ねぎ 糸みつば	たまねぎ 干し椎茸 たけのこ えのきたけ ねぎ	米 大麦 三温糖 でん粉 上白糖		780	16.5	28.8	3.0
15	火	○	夕焼けごはん 生揚げの吹き寄せ すまし汁	鶏もも肉 生揚げ 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ	米 ごんにやく 里芋 三温糖 でん粉 庄内麴	米油 ごま	687	15.5	25.3	3.1
16	水	○	ポークカレーライス 福神漬け キャベツとコーンのサラダ	豚肩肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく セロリー たまねぎ 福神漬 キャベツ ホールコーン	米 じゃがいも ざら糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 有塩バター	813	12.3	29.9	3.1
17	木	○	カボオライス ヤムウンセン タピオカフルーツミルク	豚ひき肉 鶏ひき肉 えび	牛乳 クリーム	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ 緑豆やし きゅうり 赤たまねぎ レモン パイン 黄桃 白桃	米 押麦 三温糖 緑豆春雨 上白糖 タピオカパール	米油	806	13.9	23.9	2.1
18	金	○	食育の日(19日)、敬老の日(21日) わかめごはん 鯖のごま酢かけ けんちん汁 ひとくちおはぎ	さば 木綿豆腐	わかめご飯の素 牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 干し椎茸	米 三温糖 でん粉 ごんにやく 里芋 だまごもち つぶしあん	ごま 米油	832	16.1	25.9	2.9
24	木	○	なすとトマトのスパゲティ かぼちゃとじゃがいものサラダ	豚ひき肉 米みそ	パルメザンチーズ 牛乳	トマト かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ なす ホールコーン レモン	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ	820	14.9	41.2	2.0
25	金	○	萩ごはん 秋刀魚の塩焼きおろしだれつき いものご汁 黒蜜きなこ団子	ささげ さんま 鶏むね肉 木綿豆腐 油揚げ きな粉	牛乳	にんじん もみ菜	枝豆 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 もち米 三温糖 里芋 ごんにやく 白玉団子 黒砂糖		814	15.2	27.9	3.5
28	月	○	ぶどうパン 塩麹入りミートローフ 切干大根とほうれん草のガーリックソテー パンプキンポタージュスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ パセリ	たまねぎ れんこん グリンピース にんにく 切干大根	ぶどうパン パン粉 薄力粉 米粉	米油 有塩バター	769	16.1	36.4	3.2
29	火	○	焼豚チャーハン 春雨サラダ 酸辣湯	焼き豚 鶏むね肉 生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ たけのこ 干し椎茸	米 普通春雨 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	719	17.4	28.7	3.5
30	水	東京牛乳	都民の日(10月1日) 菜飯 アジフライソースかけ 茹でキャベツ 秋野菜のみそ汁	あじ 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん もみ菜	キャベツ 大根 たまねぎ なす	米 薄力粉 パン粉 三温糖	ごま	822	15.8	31.5	3.6

※ 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19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	779	16.1	30.1	3.0	352	109	2.9	219	0.36	0.48	15	6.7
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が改定され8訂（2020年版）になりました。8訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表7訂（2015年版）を基に作成されています。

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

