

家庭数



# 9月給食だより

令和6年9月2日  
調布市立石原小学校  
校長 飯島 慶裕  
栄養士 岩崎 可愛

2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。

夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。また食中毒も多い時期です。感染症予防もふくめ、手洗い・うがいをしっかりとって予防しましょう。



食中毒や感染症の予防には、  
しっかり手を洗うことが基本です！

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



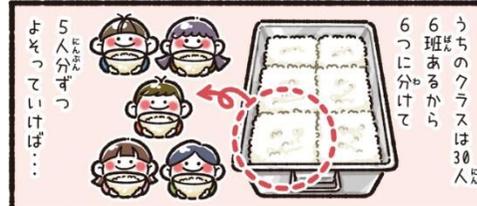
#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

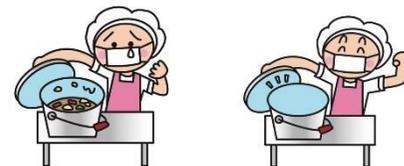


## おなか、食育劇場

### ごはん係



給食室の改修工事ですばらく給食がなかったのもりつけがうまくいかないクラスが多いようです。コツを思い出しながら上手にもりつけてね！



### <今月の給食より>

#### ・6日(金) 世界の料理「フランス」

7月26日から8月11日までのパリオリンピックでは、日本は合計45個もメダルを獲得しました。8月28日から始まったパラリンピックでも熱戦が繰り広げられています。開催地のパリにちなみ、フランスの家庭料理を提供します。

#### ・9日(月) 重陽の節句

重陽の節句とは、1月：人日の節句(七草)、3月：上巳の節句(ひな祭り)、5月：端午の節句、7月：七夕の節句と並ぶ「五節句」の一つで「菊の節句」とも呼ばれます。病気をしないで長生きできることを願って、季節の菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりする風習が平安時代からあります。

#### ・10日(火) 世界の料理「イタリア」

ラグーソースの「ラグー」は、食材を細かく切って煮込んだ料理のことです。日本で好まれているミートソースやボロネーゼも、このラグーソースが元になっているそうです。パンナコッタの「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮詰めるという意味です。今回は豆乳クリームを使って作ります。

#### ・13日(金) 敬老の日こन्दて

9月16日は敬老の日です。老人をうやまい長寿をお祝いする日で、1966年に国民の祝日として制定されました。体によい食材が詰まった「まごわやさしい」サラダを食べて、健康で丈夫な体をつくりましょう！

#### ・17日(火) お月見こन्दて

十五夜は、一年で一番お月様がきれいに見える日で「中秋の名月」とも言います。お月見は中国から伝わり、日本ではお団子や里芋、栗、枝豆などのお供え物と一緒にススキを飾って、自然の恵みに感謝する行事で定着しました。給食では「お月見団子」を手作ります♪旬の食材を使った季節の行事食を味わいましょう！

#### ・19日(木) 彼岸入り

3月の春彼岸と9月の秋彼岸に、お墓参りやお供えをすることで御先祖様を供養する日です。小豆に魔除けや不老長寿の願いを込めておはぎをお供えする風習があります。

#### ・27日(金) 郷土料理「沖縄県」

タコスの具材を御飯にのせたのが始まりとされるタコライスと、沖縄特産の紅芋を使った揚げ団子に挑戦します。お楽しみに〜♪

# 詳細こんだて表 9月



調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質
3 火	ターメリックライス			米, 乳不使用マーガリン		682 kcal
	野菜たっぷりキーマカレー	○	ぶた肉, 大豆	じゃがいも, 油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, にんじん, なす, ピーマン, トマト(缶)	22.3 g
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, コーン, 玉ねぎ	24.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
4 水	スタミナクッパ		ぶた肉, わかめ	米, ごま, ごま油	にんにく, たけのこ, ねぎ, にんじん, ニラ, 干しいたけ	597 kcal
	厚揚げと秋野菜のみそチーズ焼き	○	生あげ, えだ豆, みそ, チーズ	油	なす, にんじん, しめじ, かぼちゃ	24.2 g
	もやしのナムル			さとう, ごま油	もやし, にんじん, 小松菜, にんにく	24.2 g
5 木	梅若ごはん		わかめ	米, ごま	梅干し	595 kcal
	揚げ魚の野菜あんかけ	○	アブラカレイ, とり肉, えだ豆	米粉, でんぶん, 油, さとう	生姜, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, コーン, ピーマン	26.0 g
	もやしとわかめのさっぱり和え		わかめ	さとう	もやし, 小松菜, にんじん, レモン	14.9 g
6 金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		525 kcal
	ポテトオムレツ		ハム, チーズ, たまご, 牛乳	じゃがいも, 油	玉ねぎ, コーン, グリンピース	24.9 g
	ラタトゥイユ	○	ベーコン	油	にんにく, 玉ねぎ, 黄ピーマン, ピーマン, かぼちゃ, スズキニ, トマト(缶)	23.0 g
	ジュリアンヌスープ		ベーコン		玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ	
9 月	さんまごはん		さんま	米, でんぶん, 油, さとう, ごま	生姜	558 kcal
	野菜の菊花あえ		おかか		キャベツ, 小松菜, もやし, えのきたけ, 菊のり	24.1 g
	なすと鶏肉の薄くず汁	○	とり肉, とうふ	でんぶん	にんじん, えのきたけ, なす, ねぎ, ほうれんそう	22.8 g
	巨峰				巨峰	
10 火	生パスタの豚肉ラグーソース		ぶた肉, 大豆, ベーコン	生パスタ, オリーブ油, 三温糖, 小麦粉, バター	玉ねぎ, セロリー, にんにく, トマト(缶)	600 kcal
	イタリアンサラダ	○	ハム, チーズ	さとう, オリーブ油	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, にんにく, レモン	25.1 g
	豆乳パンナコッタ オレンジソース		豆乳, 豆乳クリーム, かんてん	さとう, コーンスターチ	オレンジジュース, レモン, みかん(缶)	23.1 g
11 水	キムチチャーハン		ぶた肉	米, 油, ごま	にんじん, キムチ, ピーマン	664 kcal
	ジャンボぎょうざ	○	ぶた肉, 大豆	ごま油, でんぶん, 小麦粉, ぎょうざの皮	生姜, もやし, ねぎ	24.7 g
	春雨スープ		ベーコン	はるさめ, ごま油	たけのこ, 干しいたけ, にんじん, ねぎ, 玉ねぎ, もやし, ほうれんそう	22.4 g
	バナナ				バナナ	
12 木	ピザトースト		ベーコン, チーズ	食パン, 油, 小麦粉	玉ねぎ, コーン, マッシュルーム, ピーマン	579 kcal
	野菜たっぷりポトフ	○	ソーセージ, とり肉	じゃがいも	大根, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	23.4 g
	ABCサラダ		ベーコン	マカロニ, 小麦粉, はちみつ, 油	キャベツ, もやし, にんじん	24.3 g
13 金	八宝あんかけごはん		ぶた肉, いか	米, 油, でんぶん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, グリンピース	561 kcal
	にゅうめん	シヨア	とり肉, とうふ	そうめん	にんじん, えのきたけ, 大根, ねぎ, ほうれんそう, 生姜	24.8 g
	まごわやさしいサラダ		大豆, わかめ, じゃこ	でんぶん, さつまいも, ごま, さとう, 油	小松菜, えのきたけ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	10.9 g
17 火	吹き寄せごはん		えだ豆, 油あげ	米, もち米, さつまいも, ごま油	ごぼう, にんじん, しめじ, 干しいたけ	686 kcal
	鶏肉と秋野菜のとりみ煮	○	とり肉, 生あげ	油, でんぶん	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 大根	25.9 g
	手作りお月見団子		とうふ, きなこ	白玉粉, 三温糖, でんぶん, ごま		22.4 g
18 水	五目チャーハン		ぶた肉	米, 油	にんじん, ねぎ, ししいたけ, グリンピース	629 kcal
	ズッキーニの肉巻きフライ	○	ぶた肉	小麦粉, パン粉, 油, さとう	ズッキーニ	24.6 g
	中華スープ		わかめ, とうふ	ごま油, ごま	ねぎ, もやし, 干しいたけ, 生姜	19.6 g
	パインゼリー		かんてん	さとう	パインジュース, パイン(缶)	
19 木	2色おはぎ		きなこ, つぶあん	もち米, 米, さとう		620 kcal
	揚げ出し高野のおろし煮	○	こうやとうふ, ぶた肉	でんぶん, 油, さとう	生姜, にんじん, 大根, グリンピース	26.9 g
	せん切り野菜のすまし汁		とり肉		ごぼう, たけのこ, にんじん, 大根, えのきたけ	20.9 g
20 金	韓国風炊き込みごはん		ぶた肉, みそ	米, さとう, ごま油, ごま	にんにく, にんじん, 大根, キムチ, 小松菜	547 kcal
	白身魚のウースタン	○	アブラカレイ, とうふ, かまぼこ	でんぶん	生姜, ねぎ, にんじん, 小松菜	26.9 g
	韓国風ポテトサラダ		のり	じゃがいも, ごま油, ごま	大根, 葉ねぎ, にんにく	17.3 g
24 火	ごはん			米		572 kcal
	豚肉とキムチのスタミナ炒め	○	ぶた肉	油, ごま油	にんにく, キャベツ, キムチ, もやし, ニラ, にんじん, 玉ねぎ	23.9 g
	ワンタンスープ		とり肉, 大豆	でんぶん, ワンタンの皮, ごま油	ねぎ, 生姜, もやし, 小松菜, にんじん	17.8 g
25 水	黒砂糖パン			黒さとうパン		631 kcal
	豆腐のラザニア	○	ぶた肉, 大豆, とうふ, 牛乳, チーズ	小麦粉, 油, バター	玉ねぎ, にんにく	29.0 g
	キャベツとウインナーのスープ煮		ウインナー, ベーコン, ひよこ豆		にんにく, 生姜, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ, しめじ, グリンピース	30.0 g
26 木	ごはん			米		568 kcal
	鯖のぬか炊き	○	サバ	さとう, 米ぬか		26.2 g
	野菜の梅のり和え		おかか, のり		小松菜, もやし, にんじん, 梅肉	17.9 g
	みだくさん味噌汁		油あげ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	
27 金	タコライス		ぶた肉, 大豆, チーズ	米, 油	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー	659 kcal
	沖縄もずくスープ	○	もずく, とうふ		にんじん, 大根, ねぎ	25.2 g
	紅芋ごまだんご			紅いも, もち粉, 三温糖, ごま, 油		24.0 g
30 月	ごはん			米		633 kcal
	肉じゃがコロッケ	○	ぶた肉	こんにゃく, じゃがいも, さとう, 小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ, ごぼう, にんじん	25.1 g
	キャベツの浅漬け		塩昆布		キャベツ, にんじん, きゅうり	18.0 g
	みそけんちん汁		ぶた肉, とうふ, 油あげ, みそ	こんにゃく	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月はしめじとえのきたけを使用予定です。