

9月 きゅうしょくだより

いよいよ二学期が始まりました。夏休みの間、お子さんは元気に楽しく過ごせましたでしょうか？二学期は運動会に音楽会と行事が盛りだくさんです。まだまだ暑い日が続きそうですが、体調を崩さないためにも、早寝・早起き・朝ごはんに気を付け、早いうちに生活リズムを取り戻しましょう。

9月のこんだてよい

菊花蒸し（10日）

9月9日の重陽の節句にちなんで菊花蒸しを食べます。重陽の節句とは、平安時代に中国から伝わり菊を飾ったり酒を飲んだりして、長寿や無病息災を願う行事です。給食では、肉団子のまわりにコーンをつけて、菊の花のようにします。



十五夜・月見団子（17日）

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月から10月初旬ごろになります。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいにみえることから、月を眺めるお月見の風習があります。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。給食では、かぼちゃを混ぜて黄色い月見団子を汁物にしました。



秋のお彼岸（25日）

秋のお彼岸は秋分の日を中日とした前後1週間をいいます。お彼岸にはお墓参りをして、ご先祖様を想い、なくなった人々をしのびます。お彼岸のお供えものといえばおはぎですね。給食室でもきなこごまのおはぎを手作りします。



「もしもの時」に備えましょう



9月1日

防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。命を守るための水と食料品は、必需品となります。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。





献立表



令和6年9月2日
杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
3	火	カレーライス なし じゃこサラダ	牛乳,ぶた肉,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま,ごま油,じゃがいも,さとう,米粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,なし	611 kcal 21.1 g	
4	水	金平ごはん いかのかりん揚げ 塩豚汁 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳,ぶた肉,いか,油揚げ	米,麦,油,さとう,米粉,ごま油,でんぶん,じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ	569 kcal 25.4 g	
5	木	冷やし中華そば チヂミ 冷凍みかん	牛乳,ぶた肉,たまご	中華めん,油,ごま油,さとう,ごま,でんぶん	きゅうり,もやし,にんじん,しいたけ,ながねぎ,しょうが,こまつな,みかん	553 kcal 23.3 g	
6	金	麦ごはん メルルーサのみそマヨネーズ焼き すまし汁 野菜のごまだれあえ	牛乳,豆乳,とうふ,粉チーズ	米,麦,油,マヨネーズ,パン粉,さとう,ごま	たまねぎ,マッシュルーム,こまつな,えのき,ながねぎ,キャベツ,にんじん	574 kcal 27.2 g	
9	月	フィッシュフライサンド 白いんげんと野菜のスープ キャベツとコーンのドレッシングかけ	牛乳,さめ,ぶた肉,白いんげん豆	パン,油,小麦粉,パン粉,マカロニ,じゃがいも	キャベツ,しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン	570 kcal 29.9 g	
10	火	わかめごはん 菊花蒸し けんちん汁 白菜のおひたし	牛乳,ぶた肉,油揚げ,かつお節,わかめ,とうふ	米,麦,ごま,でんぶん,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんにく,コーン,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,はくさい,もやし	572 kcal 24.3 g	
11	水	高菜チャーハン 中華スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳,たまご,ぶた肉,とうふ,大豆,ちりめんじゃこ	米,麦,油,さとう,ごま,はるさめ,でんぶん	高菜漬け,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しいたけ,ながねぎ,こまつな,しょうが	589 kcal 23.3 g	
12	★木	麦ごはん 鶏肉の変わりみそ焼き 具だくさん味噌汁 キャベツのオカカあえ	牛乳,とり肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,かつお節	米,麦,さとう,じゃがいも	にんにく,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな,キャベツ	572 kcal 26.7 g	
13	金	いわしのかばやき丼 呉汁 こんにゃくサラダ	牛乳,いわし,大豆,ぶた肉,油揚げ	米,麦,油,さとう,米粉,じゃがいも,こんにゃく,ごま,ごま油	だいこん,ごぼう,しめじ,ながねぎ,こまつな,にんじん,もやし,きゅうり	647 kcal 26.8 g	
17	火	高野豆腐のそぼろごはん お月見団子汁 野菜の塩昆布あえ	牛乳,とり肉,こうやどうふ,とうふ,こんぶ	米,麦,さとう,白玉粉,油	しいたけ,ながねぎ,かぼちゃ,にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ	571 kcal 25.9 g	
18	水	麦ごはん なまずの梅しそ揚げ みそ汁 切干ときゅうりのゴマ酢あえ	牛乳,なまず,生揚げ,わかめ	米,麦,でんぶん,油,ごま,さとう	梅干し,しそ,キャベツ,ながねぎ,こまつな,にんじん,切干大根,きゅうり	622 kcal 26.9 g	
19	木	しめじ入りスパゲッティミートソース 何でも千切りサラダ 米粉のカップケーキ	牛乳,ぶた肉,大豆,ひじき,豆乳	スパゲッティ,油,さとう,米粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,しめじ,だいこん,キャベツ,きゅうり,いちごジャム	702 kcal 24.8 g	
20	金	麦ごはん お好み卵焼き 韓国風肉じゃが 野菜のナムル	牛乳,たまご,ぶた肉,かつお節,あおのり	米,麦,油,しらたき,じゃがいも,さとう,ごま,ごま油	キャベツ,ながねぎ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ニラ,こまつな	584 kcal 23.6 g	
24	火	麦ごはん 塩こうじコロッケ かきたま汁 キャベツの梅かつおあえ	牛乳,ぶた肉,とうふ,たまご,かつお節	米,麦,油,じゃがいも,パン粉,小麦粉,でんぶん	にんじん,たまねぎ,えのき,こまつな,キャベツ,きゅうり,うめ	615 kcal 21.2 g	
25	水	二色おはぎ 焼きししゃも さつま汁 糸寒天のレモン酢かけ	牛乳,ししゃも,とり肉,油揚げ	米,もち米,きな粉,さとう,ごま,こんにゃく,糸寒天,さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,さつまいも,ながねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,レモン	607 kcal 22.9 g	
26	木	麦ごはん さわらの香味焼き 沢煮わん じゃがいものきんぴら	牛乳,さわら,ぶた肉	米,麦,ごま油,ごま,さとう,でんぶん,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,ながねぎ,ごぼう,たけのこ,しいたけ,えのき,にんじん,だいこん,こまつな	566 kcal 25.1 g	
27	金	とりとごぼうのピラフ 千切り野菜スープ さつまいもスティック	牛乳,とり肉,ぶた肉,たまご,レンズまめ	米,麦,バター,油,さとう,はちみつ,さつまいも	にんじん,しょうが,ごぼう,グリーンピース,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,こまつな,セロリ	569 kcal 21.4 g	
30	月	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳,ぶた肉,ヨーグルト	パン,油,きな粉,さとう,はるさめ,でんぶん,ごま油	はくさい,にんじん,たけのこ,きくらげ,こまつな,ながねぎ,ニラ,しょうが,みかん缶,もも缶,パイナップル缶	589 kcal 21.8 g	

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。