

9月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
2	月	○	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 さつまいも かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ 小松菜	725	29.0	稲城市産高尾ぶどう (3日) 稲城市の特産品の一つである「高尾ぶどう」は、ラグビーボールのような形をしており、甘みが強く、味が濃くて、皮ごと食べることができます。8月の終わり頃から9月の初め頃が旬です。 農家の方々が「稲城の子どもたちに是非食べてもらいたい」という思いで大切に育ててくれました。 
3	火	○	豆と豚肉の煮込み(ご飯) コールスローサラダ 稲城市産高尾ぶどう(2コ)	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり ぶどう	831	26.0	
4	水	○	黒砂糖パン(コッペ) さけの香草焼き 野菜スープ ピッツィパンナ(じゃがいもとソーセージ炒め)	牛乳 さけ ベーコン ウインナー	黒砂糖パン オリーブ 油 米ぬか油 じゃがいも	レモン にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	738	35.5	
5	木	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ 小松菜のみそ汁 大根の辛味炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米粉 でん粉 米ぬか 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 大根	743	35.7	
6	金	○	ご飯 焼き豆腐のみそそば煮 春雨の華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ いんげん きゅうり 緑豆もやし	748	30.3	
9	月	○	ご飯 さばのおろしだれ 菊花汁 白菜の煮びたし	牛乳 さば 豆腐 油揚 げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 人参 たけのこ 菊 白菜 緑豆もやし	742	34.4	
10	火	○	ご飯 いかのねぎソース めかぶと卵のスープ もやしの中華和え	牛乳 いか ハム めか ぶ 鶏卵	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 緑豆も やし 小松菜	729	30.5	
11	水	○	チキンカレー(麦ご飯) カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃ がいも 砂糖 バター 小 麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	837	24.6	
12	木	○	ご飯 鶏ソースカツ 根菜汁 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 鶏肉 豆乳	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 緑 豆もやし えのきたけ 小松菜	753	33.9	
13	金	○	コーン食パン 豚肉とキャベツの煮込み ペンネアラビアータ	牛乳 豚肉 フランク ルト	コーンパン 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマ ト	788	30.8	
17	火	○	ご飯 焼き子持ちししゃも(2本) お月見団子汁 豚肉のみそ炒め お月見ゼリー	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 もち 砂 糖 お月見ゼリー	生姜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 にんにく 緑豆もやし いんげん	747	29.1	
18	水	○	キャロット食パン ハンバーグマトソース かぶとウインナーのスープ さつまいもサラダ (ポトルノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ハンバーグ ウイ ンナー	キャロットパン 米ぬか 油 砂糖 でん粉 さつまい も	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 かぶ とうもろこし きゅうり	838	29.6	
19	木	○	ご飯 肉豆腐 もやしのオイスター炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ にんにく 緑豆もやし エリンギ 小松菜	719	31.1	
20	金	○	カレーあんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ チンゲン菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ ささ かまぼこ 青のり	うどん 米ぬか油 でん 粉 米粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ 緑豆も やし チンゲン菜	647	31.0	
24	火	○	わかめご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉 鶏卵 かつ お節	わかめご飯 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いん げん 緑豆もやし きゅうり 梅	723	30.3	
25	水	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ 豚汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし	743	33.2	
26	木	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ わかめのみそ汁 ささみと野菜のごま炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 わ かめ みそ 鶏肉 竹輪	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 大根 ピー マン	751	32.9	
27	金	○	バターロール きのこシチュー ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 大豆	バターロール 米ぬか 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ とうもろこ し きゅうり 枝豆	770	30.1	
30	月	○	タッカルビ丼(ご飯) くきわかめサラダ 稲城市産新高梨	牛乳 鶏肉 生揚げ ぐ きわかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ たら 緑豆もやし きゅうり 梨	745	26.5	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	754 30.8	ご当地給食(福井県) ソースカツ(12日) 9月のご当地給食は、福井県です。 ソースカツ丼はカラッと揚げたカツにソースを絡めてご飯にのせた、福井県のご当地グルメです。 ソースカツのソースは、ケチャップやウスターソースなどをベースに砂糖やみりんなどで甘みとコクを加えたものです。 給食では鶏肉でカツを作り、ソースをかけます。 
							学校給食摂取基準	830 27~41	

稲城市産高尾ぶどう (3日)
稲城市の特産品の一つである「高尾ぶどう」は、ラグビーボールのような形をしており、甘みが強く、味が濃くて、皮ごと食べることができます。8月の終わり頃から9月の初め頃が旬です。
農家の方々が「稲城の子どもたちに是非食べてもらいたい」という思いで大切に育ててくれました。

世界の料理(スウェーデン)
ピッツィパンナ (4日)
(じゃがいもとソーセージ炒め)
9月の世界の料理は、スウェーデンです。「ピッツィパンナ」は、スウェーデンの家庭料理で、細かく切ったじゃがいも、玉ねぎ、ソーセージなどを炒めて作ります。じゃがいもは、スウェーデンで主食として多く食べられています。ピッツィパンナはそのじゃがいもが余ってしまった時に作られたものがはじまりと言われています。

重陽の節句(9日)
9月9日は「重陽の節句」です。
昔の暦ではこの時期は菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ、邪気を払い、長生きすることを願って、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していました。給食では菊の花びらを浮かべた「菊花汁」を作ります。

ご当地給食(福井県)
ソースカツ(12日)
9月のご当地給食は、福井県です。
ソースカツ丼はカラッと揚げたカツにソースを絡めてご飯にのせた、福井県のご当地グルメです。
ソースカツのソースは、ケチャップやウスターソースなどをベースに砂糖やみりんなどで甘みとコクを加えたものです。
給食では鶏肉でカツを作り、ソースをかけます。

十五夜(17日)
今年は9月17日が十五夜です。十五夜は、たくさんの作物がとれる時期に行われ、稲穂に見立てたすすきを飾り、月を見ながら、天の恵みに感謝する行事です。
給食では、うさぎ模様のかまぼことお団子を浮かべたお月見団子汁で健康と幸せを願います。

稲城市産新高梨(30日)
稲城市は東京都最大の梨の生産地です。新高梨は、9月下旬から10月中旬が旬で、ほかの品種に比べて大玉で、とても甘みが強い梨です。生産者の方々は、日々工夫を重ね大切に稲城の梨を育てています。

稲城市HP
「学校給食」ページ



©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



Instagram始めました!

稲城市の学校給食【公式】



クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」



9月 給食だより



9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。
健康な心と体をつくるために、日頃の生活を振り返ってみましょう。

生活リズムを整えましょう

長い夏休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠、運動がカギです。

①一日3回決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの朝ごはんが重要です。朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることによって体温が上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を始めるためのスイッチがはいられます。



朝ごはんはと 学力調査の関係

朝ごはんをきちんと食べているの方が、学力調査の平均回答率が高いという結果が出ています。

朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。逆に朝ごはん抜きでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。



文部科学省「全国学力調査」令和元年度より



②早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされて、脳と体が目覚めます。そのためにも夜は早めに寝ることを心がけましょう。

③適度な運動をする

日中は外で体を動かすことも大切です。まだまだ暑い日は続きそうなので、こまめに水分補給をして熱中症にならないように気を付けましょう。



食の備えは万全ですか？



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなるため、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。9月1日は防災の日です。ご家庭で、家族の状況に合わせた必要な備蓄品が足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

おすすめの備蓄食品

備蓄食品は、常温保存ができてそのまま食べられる、または簡単に調理できるものをおすすめです。災害直後は食べるものが炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの) <p>お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル</p>	主菜 (たんぱく質を多く含むもの) <p>レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰</p>
副菜・その他 <p>根菜類、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥わかめ、乾物、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子</p>	家族の状況に応じて用意する物 <p>アレルギー対応食品、おかゆ、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルク、乳児用ミルクなど</p>

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和6年9月9日（月）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和6年9月10日（火）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和6年9月12日（木）

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。
 9月分の給食費の口座振替日は9月2日（月）です。
 給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食料料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日【9月1日（日）】までに指定口座にご用意ください。

☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております。未納がある方は速やかに納入してください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。

☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。

☆ お子さんに安全・安心な学校給食を提供することを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れ段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。