

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
1	水	○	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	ゆかりご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや 緑豆もやし ほうれん草	604	25.0	稲城市産高尾ぶどう (2日) 60年ほど前に東京都で作られた、巨峰を親とする大粒の種なしぶどうです。ラグビーボールのような形をしています。東京都の高尾山にちなんで、名付けられました。 年々生産量が減っていますが、今年も農家の方々の努力によって大切に育てられたぶどうを給食で出すことができました。感謝の気持ちをもって、いただきます。 
2	木	○	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	681	22.0	
3	金	○	ご飯 さばの香味だれ 玉ねぎのみそ汁 ひきなひり	牛乳 さば みそ 鶏肉 竹輪	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 大根 ピーマン	626	28.3	
6	月	○	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 ふ 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ グリンピース にんにく 緑豆もやし チンゲン菜	594	25.4	ご当地給食(福島県) ひきなひり (3日) 「ひきな」とは福島県の方言で大根などの野菜を千切りにしたものを表し、「ひきな」を炒めた料理を「ひきなひり」と呼びます。 元々は、冬場のために千切りにして保存した野菜で作られた料理と言われており、昔から家庭料理として親しまれてきました。 給食では大根のほかに鶏肉やちくわ、人参、ピーマンを使用し、砂糖やしょうゆなどで甘辛く味をつけました。 
7	火	○	ご飯 さわらのねぎみそだれ 具だくさんすまし汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	にんにく 長ねぎ 人参 大根 こんにやく ぶなしめじ いんげん	607	27.7	
8	水	○	食パン(ブルーベリージャム) 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	食パン 米ぬか油 さつまいも 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	646	23.9	
9	木	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 菊花汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ほっけ 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま	生姜 人参 たけのこ 菊 ほうれん草 キャベツ えのきたけ	595	24.2	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菊湯に入ったりしました。 今日は菊の花びらを浮かべた「菊花汁」です。これからの1年を元気にすごせるように、残さず食べましょう。 
10	金	○	さつまいもご飯 いか型ステーキ めかぶと卵のスープ かにかまサラダ	牛乳 いか型ステーキ ハム めかぶ 鶏卵 かにかまぼこ	さつまいもご飯 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	591	24.6	
13	月	○	ご飯 焼き豆腐のみそそばろ煮 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	619	25.4	
14	火	○	ご飯 いわしのかば焼きだれ 鶏ごぼう汁 小松菜ときのご炒め	牛乳 いわし 鶏肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	ごぼう 人参 こんにやく 大根 干しいたけ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 小松菜	624	25.2	さつまいも (17日) さつまいもは、さつまと呼ばれた昔の鹿児島県で栽培が始まり、その名前がつけられました。 疲れた体を元気にしてくれるビタミンCや、おなかの中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。 
15	水	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 海鮮野菜スープ 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 切干大根	591	23.6	
16	木	○	菜飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしとれんこんの梅肉和え	牛乳 豚肉 鶏卵	菜飯 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん れんこん 緑豆もやし 梅	610	25.7	
17	金	○	ミルクパン(コップ) ハンバーグトマトソース コンソメスープ 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 ベーコン	ミルクパン 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 キャベツ とうもろこし きゅうり	620	23.6	

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

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
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3年9月13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3年9月14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3年9月15日(水)

◎ 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」はインターネット上でも見ることができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」
QRコード



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		
21	火	○	ご飯 焼きししゃも(2本) お月見汁 豚肉のみそ炒め お月見ゼリー	牛乳 ししゃも 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖	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	592	25.0	十五夜 (21日) 9月21日は十五夜です。十五夜は、たくさんの作物がとれる時期に行われ、稲穂に見立てたススキを飾り、月を見ながら、天の恵みに感謝する行事です。月のように丸いお月見団子をお供えて食べることで、健康と幸せも願いました。 今日の給食は、うさぎ模様のかまぼこを浮かべたお月見汁と、お月見ゼリーです。 		
22	水	○	黒砂糖パン(渦巻) フライドポテト 肉団子のトマト煮 カラフルサラダ	牛乳 青のり 肉団子	黒砂糖パン フライド ポテト 米ぬか油 砂糖 米粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人 参 トマト きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	632	20.8			
24	金	○	キャロット食パン 鶏肉のきのこソース かぶとウインナーのスープ キャベツとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 ウイン ナー	キャロットパン 米ぬ か油 砂糖 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム え のき たけ 人参 かぶ キャ ベツ とうもろこし	598	24.8			
27	月	○	ご飯 あじの竜田揚げ 小松菜のみそ汁 大根の辛味炒め	牛乳 あじ 豆腐 み そ 豚肉	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖	生姜 玉ねぎ 小松菜 にん にく 人参 大根	607	26.4	世界の料理(サモア) カレモア (28日) サモアは、南太平洋に位置する7つの小さな島からなる国です。 サモア語で「カレ」とは「カレー」、「モア」とは「鶏肉」を意味します。つまり「カレモア」とは「鶏肉のカレー」ということです。ご飯にカレモアをたっぷりかけて、サモアの味を楽しんでください。  		
28	火	○	カレモア(鶏肉のカレー)(麦ご飯) 人参とツナのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パ ター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 パプリカ 緑豆もやし 小 松菜 りんご	731	22.3			
29	水	○	ご飯 さわらのごまみそだれ のっぺい汁 白菜としめじの煮びたし	牛乳 さわら みそ 生 揚げ	米 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉	人参 大根 こんにゃく 干し しいたけ 長ねぎ 白菜 ぶ なしめじ	583	27.0			
30	木	○	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 くきわかめ	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 にら 緑豆もやし きゅうり 梨	620	22.4	稲城市産新高梨 (30日) 新高梨は、ほかの品種に比べて大玉で、とても甘みが強い梨です。 農地面積が小さい稲城市では、限られた広さの畑から良質な梨が収穫できるよう、生産者の方々は肥料の配合調整や昆虫や動物などに食べられないような工夫をして大切に育てています。 		
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 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	619	24.7		学校給食摂取基準	650

さいがいじ そな **災害時に備えよう!** ~9月1日は防災の日~

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。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。

9月1日は防災の日です。ご家庭の備蓄品チェックを行い、必要なものが足りているかを確認する機会にしてはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



水  1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ  お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など  普段から多めに買い置きしておくとう安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど  手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

☆給食費は納期限までにお支払いください。
 【お知らせ】9月分の給食費の口座振替は8月31日(火)、10月分の口座振替は9月30日(木)です。先払いとなりますのでご注意ください。
 毎回、指定口座の残高不足により振替えが出来ない方が多々見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様にご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。
 ※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(今年度は既に4件の申し立てを行っております)。未納がある方は速やかに納入してください。
 【給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652・653