令和５年度【中学校】

９月　よてい献立表・給食だより

稲城市教育部学校給食課
第一給食係　042-377-8904
第二給食係　042-331-7103

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]
1	金	○	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 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 小松菜 キャベツ	727	29.1
4	月	○	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
5	火	○	ご飯 あかうおの西京みそだれ 鶏汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あかうお みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	生姜 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ いんげん	712	34.8
6	水	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 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	748	30.3
7	木	○	ミルクパン(食パン) フリッツポテト 肉団子のトマト煮 カラフルサラダ	牛乳 肉団子	ミルクパン 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	765	25.5
8	金	○	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 ほうれん草 白菜 緑豆もやし	740	34.6
11	月	○	ご飯 山賊焼き(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
12	火	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしとにんじんの梅肉和え	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし 梅	709	29.9
13	水	○	ココアパン(食パン) ポトフ ペンネアラビアータ	牛乳 豚肉 フランクフルト	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム トマト	725	29.9
14	木	○	ご飯 はがつおの香味だれ 玉ねぎのみそ汁 切干大根の煮物	牛乳 はがつお みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 切干大根 こんにゃく いんげん	719	37.7
15	金	○	チキンカレー(麦ご飯) 人参とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし 小松菜	832	28.4

稲城市産高尾ぶどう（4日）

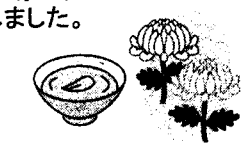
農家の方々が「稲城の子供たちにぜひ食べてもらいたい」という思いで大切に育ててくださり、今年も給食に出すことができました。感謝の気持ちをもって、いただきましょう。

世界の料理（ベルギー）フリッツポテト（7日）

ベルギーでは、フライドポテトのことを揚げたじゃがいもという意味でフリッツポテトと呼びます。料理の付け合わせとして食べられるだけでなく、街中で気軽につまむ軽食としても有名です。

重陽の節句（8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。



ご当地給食（長野）山賊焼き（11日）

山賊焼きは、鶏のもも肉をしょうゆだれに漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げた長野県の郷土料理です。山賊は人から物を「取り上げる」ことから、「鶏」を「揚げる」という語呂合わせでこの名前がついたと言われています。

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5年9月11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5年9月12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5年9月14日（木）

☆　長期間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。
☆　給食費は納期限までにお支払いください。
　9月分の学校給食費の口座振替は8月31日（木）、10月分の学校給食費の口座振替は10月2日（月）です。
　給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材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。
☆　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（令和4年度は7件の申立てを行いました）。未納がある方は速やかに納入してください。

【学校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給食費

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。）

インスタグラム始めました！
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」

令和５年度【中学校】

９月　よてい献立表・給食だより

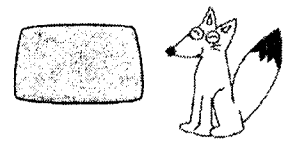
稲城市教育部学校給食課
第一給食係　042-377-8904
第二給食係　042-331-7103

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]
19	火	○	きつね丼(ご飯) わかめのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 しらたき	755	33.6
20	水	○	食パン きのこシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも 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	717	28.4
21	木	○	ご飯 鶏肉の照り焼きだれ 具だくさんみそ汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 みそ ハム	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 緑豆もやし	738	30.9
22	金	○	ビビンバ(ご飯) トックとキムチのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 もち ごま油 ごま	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にら にんにく 人参 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	773	30.1
25	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 こんにゃく 長ねぎ にんにく 緑豆もやし チンゲン菜	713	30.0
26	火	○	キャロット食パン ハンバーグトマトソース コンソメスープ 秋のいろどりポテト ボトルノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも 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	800	28.9
27	水	○	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 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 干ししいたけ 緑豆もやし 小松菜	718	28.8
28	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 干ししいたけ キャベツ にら 緑豆もやし きゅうり 梨	745	26.5
29	金	○	ご飯 焼きししゃも(2本) お月見団子汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ししゃも 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 もち 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	709	29.1
						稲城市の平均値	746	30.4
						学校給食摂取基準	830	27～41

＊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。

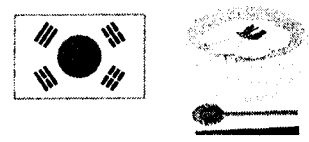
油揚げ（19日）

大豆は、加工することで色々な食べ物に姿を変えます。「油揚げ」もその一つで、通常の豆腐よりも薄い濃度の豆乳で、固めに作った豆腐の水を切り、油でじっくり揚げて作る、大豆を加工した食べ物です。



トック（22日）

トックは、韓国の食材のひとつで、もちの一種です。トックは、もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料にして作られています。もち米のもちと違い、粘りや伸びは少なくて歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に加えても煮崩れしにくいことが特徴です。



稲城市産新高梨（28日）

9月下旬から10月中旬にかけて旬を迎える新高梨は、ほかの品種に比べて大玉で、とても甘みが強い梨です。生産者の皆さんが手塩にかけて育てた梨を、よく味わっていただきましょう。

十五夜（29日）

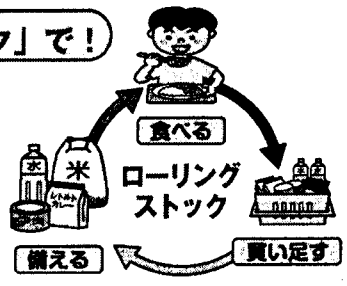
9月29日は十五夜です。十五夜は、たくさんの作物がとれる時期に行われ、稲穂に見立てたススキを飾り、月を見ながら、天の恵みに感謝する行事です。給食は、うさぎ模様のかまぼことお団子を浮かべたお月見汁です。自然の恵みに感謝して食べましょう。

9/1 防災の日　食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低３日分、できれば１週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

おすすめの備蓄食品

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がおすすめです。災害直後は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日分以上を備えておきましょう。

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て、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。