

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	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)	小学校		中学校		説明
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	
1	火	○	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	595	25.4	724	30.4	稲城市産高尾ぶどう (2日) 稲城市の特産品のひとつである「高尾ぶどう」は、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。東京都の高尾山にちなんで、名付けられました。甘みが強く、ほのかに香りがあり、皮ごと食べられます。農家の方々の努力によって大切に育てられたぶどうを、感謝の気持ちをもって、いただきます。
2	水	○	チキンカレー(麦ご飯) 小松菜のツナ和え 稲城市産高尾ぶどう(2コ/3コ)	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 バブリカ 小松菜 ぶどう	726	23.5	889	28.0	
3	木	○	ご飯 さわらの西京みそだれ けんちん汁 ひじきの五目煮	牛乳 さわら みそ 豆腐 ひじき 大豆 油 揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	人参 ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ いんげん	596	27.9	729	35.0	
4	金	○	ミルク食パン 鶏肉の香草焼き コンソメスープ さつまいもサラダ (ポトルノエッグマヨネーズ)	牛乳 鶏肉 ウイン ナー	ミルクパン オリーブ 油 さつまいも	レモン にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	613	24.7	754	30.7	
7	月	○	ご飯 焼き豆腐のみそそば煮 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	620	25.4	751	30.3	重陽の節句 (9日) 9月9日は「重陽の節句」です。昔、奇数は縁起がよいとされていたため、3月3日のひな祭りや、7月7日の七夕のように、同じ奇数が重なる日は、お祝いや厄払いが行われてきました。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。
8	火	○	ショートニングパン(コッペ) 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	ショートニングパン 米ぬか油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 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	682	24.2	839	29.2	
9	水	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 菊花汁 キャベツと油揚げのごま酢和え	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	590	23.6	725	30.0	
10	木	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ ワンタンスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 豚肉 ウ インナー	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ワンタンの 皮 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 バブリカ とうもろこし 小松菜	633	25.1	783	31.4	
11	金	○	ゆかりご飯 焼きししゃも(2本) さつま汁 くさわかめサラダ	牛乳 ししゃも 鶏肉 みそ くさわかめ	ゆかりご飯 米ぬか油 さつまいも 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 緑豆もやし 玉ねぎ	600	23.2	700	26.2	

家庭での食品備蓄について

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、ご家庭や備蓄品をチェックすると家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会に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。



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくことが安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

必需品!		カセットコンロ・カセットボンベ		主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)	
水 1人1日3リットル		ボンベは1週間当たり1人6本が目安		精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど	
主菜 (たんぱく質を多く含むもの)		副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)		その他	
魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(かつお節、干しえび、煮干し)など		日持ちのする野菜(いちも類、玉ねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切干大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど		好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど	
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)		備品類		使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど	
日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど		食器、手袋、ティッシュ、ホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど			

◎ 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。
【稲城市ホームページ】→【子育て・教育】→【学校教育】→【学校給食】→【学校給食献立表】
また、「アレルギー詳細献立表」「学期間・月間使用食材内容一覧」「クックパッド」も掲載していますので、合わせてご覧ください。

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	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)	小学校		中学校		説明	
							エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]		
14	月	○	ご飯 いわしのかば焼きだれ なめこのみそ汁 もやしの甘酢和え	牛乳 いわし みそ	米 でん粉 小麦粉 米ぬか油 砂糖 ごま	玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ 緑豆もやし 人参 小松菜	595	24.2	718	28.5	ご当地給食(長野県) 山賊焼き(23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。	
15	火	○	ココアマーブル食パン ハンバーグデミグラスソース かぶのスープ ささみとコーンのソテー	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉	マーブルパン 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 玉ねぎ かぶ エリンギ とうもろこし	662	26.7	821	32.7		
16	水	○	わかめご飯 塩肉じゃが 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	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや ほうれん草 緑豆もやし	623	25.3	754	30.4		
17	木	○	ご飯 さばのガーリック焼き 中華風野菜スープ 大根の辛味炒め	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 人参 たけのこ くらげ にら 生姜 大根 菜ねぎ	605	26.1	751	32.6	さんま(25日) さんまは、秋にとれる代表的な魚で、形が刀のように見えることから、漢字では「秋刀魚」と書かれます。さんまは産卵のために、今の時期にもっとも脂がのり、おいしくなります。さんまなどの青魚に含まれる脂は、脳の働きをよくしてくれます。	
18	金	○	ご飯 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 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 れんこん 緑豆もやし 梅	588	25.2	714	30.0		
23	水	○	ご飯 山賊焼き 豚汁 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	にんにく 生姜 人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ えのきたけ 緑豆もやし 小松菜	599	25.6	736	32.3		
24	木	○	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 でん粉 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	594	24.6	727	30.6	東京2020オリ・パラ 応援給食(ベルギー) フリッツポテト(29日) ベルギーはヨーロッパの西に位置し、他国への交通の便が良いことやEU本部が置かれていることから、ヨーロッパの心臓とも呼ばれる国です。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。	
25	金	○	ご飯 さんまのおろしだれ 五目すまし汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 さんま 鶏肉 豚肉	米 米ぬか油 でん粉 じゃがいも 砂糖 醤油	大根 人参 こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ いんげん	669	26.4	800	31.2		
28	月	○	豚丼(ご飯) いんげんのごま和え りんご	牛乳 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ こんにゃく 絹さや いんげん 緑豆もやし りんご	626	24.2	750	28.9		
29	火	○	黒砂糖パン(コッペ) フリッツポテト 肉団子のトマト煮 キャベツサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 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 キャベツ きゅうり パプリカ	611	20.1	742	24.1	十五夜(30日) 10月1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して食べることで、健康と幸せを願いました。	
30	水	○	ご飯 さけの和風だれ お月見汁 切干大根の煮物 お月見ゼリー	牛乳 さけ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜 切干大根 こんにゃく いんげん	600	28.8	722	36.0		
* 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		621	25.0	756	30.4
							学校給食摂取基準		650	21~32	830	27~41

夏休みの調理場では・・・

夏休み期間中、調理場では給食を作っている間にはできない備品の点検や修理、調理場内の大掃除をしました。みなさんが普段使用している食器や食缶も、いつも以上にピカピカに磨いて、9月からみなさんにおいしい給食を届けられるよう準備してきました。

2学期も職員一同がんばって給食を作るので、残さず食べてもらえたらうれしいです。



↑ トレーを1枚ずつ磨いている様子



↑ 洗浄機を分解して清掃している様子

☆給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】10月分の給食費の口座振替は9月30日(水)です。

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、必ず振替日の前平日までに指定口座にご用意ください。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。

※現在、未納分について法的措置の手続きを進めております(申立件数:4件)。未納がある方は速やかに納入または相談してください。

【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