

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	木	○	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 いんげん 緑豆もやし ほうれん草	623	25.3	<p><b>稲城市産高尾ぶどう (2日)</b> 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、いただきますよ。</p>  <p><b>重陽の節句 (8日)</b> 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。</p>  <p><b>十五夜 (9日)</b> 9月10日は十五夜です。十五夜は、たくさんのお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。今日の給食は、うさぎ様のかまぼこを浮かべたお月見汁と、お月見ゼリーです。自然の恵みに感謝して食べましょう。</p> <p><b>夏休みの調理場では・・・</b> 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行います。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います。 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。</p>  <p>↑ トレーを1枚ずつ磨いている様子</p>
2	金	○	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	
5	月	○	わかめご飯 いか型ステーキ めかぶと卵のスープ 春雨とささみのサラダ	牛乳 いか型ステーキ ハム めかぶ 鶏卵 鶏肉	わかめご飯 米ぬか油 緑豆春雨 砂糖	人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ きくらげ 緑豆もやし 小松菜	577	26.2	
6	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	594	25.4	
7	水	○	ミルクパン(食パン) 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	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	627	21.2	
8	木	○	ご飯 さばのおろしだれ 菊花汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 さば 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	大根 人参 たけのこ 菊 ほうれん草 いんげん	624	27.2	
9	金	○	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	
12	月	○	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	619	25.4	
13	火	○	ご飯 鶏肉のきのこソース 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	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ 人参 干しいたけ 小松菜 にんにく 切干大根	587	23.7	
14	水	○	ご飯 いわしのかば焼きだれ 鶏ごぼう汁 白菜としめじの煮びたし	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 白菜 ぶなしめじ	615	25.0	
15	木	○	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 さつまいもサラダ (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 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	664	23.7	
16	金	○	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 かつお節	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	

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4年9月12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4年9月13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4年9月14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



# 9月 よてい献立表・給食だより

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 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
20	火	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ 玉ねぎのみそ汁 ささみと野菜のごま炒め	牛乳 ほっけ みそ 鶏肉 竹輪	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ えのき たけ 大根 ピーマン	608	25.0	<b>稲城市産新高梨 (22日)</b> 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。地元の旬の恵みをよく味わっていただきましょう。 	
21	水	○	さつまいもご飯 焼き餃子(2コ) 中華風野菜スープ かにかまサラダ	牛乳 餃子 鶏肉 豆腐 かにかまぼこ	さつまいもご飯 米ぬか 油 でん粉 砂糖	生姜 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	605	18.6		
22	木	○	チキンカレー(麦ご飯) 人参とツナのサラダ 稲城市産新高梨	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 緑豆もやし 小松菜 梨	723	22.3		
26	月	○	ご飯 さわらのごまみそだれ さつまいも汁 小松菜ときのご炒め	牛乳 さわら みそ	米 米ぬか油 ごま 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 大根 長ねぎ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 小松菜	599	26.7	<b>ご当地給食(鹿児島県) さつまいも汁 (26日)</b> 鹿児島県には昔、薩摩国と呼ばれる地域がありました。薩摩国では武士たちの中で、鶏と鶏を戦わせる闘鶏がさかんに行われていました。そのような文化的背景もあって、昔から鹿児島県では鶏肉がよく食べられています。さつまいも汁とは、鶏肉を使った具たくさんみそ汁のことです。 	
27	火	○	黒砂糖パン(コッペ) 鶏肉のバーベキューソース マカロニとウインナーのスープ キャベツソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー ツナ	黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	生姜 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パプリカ とうもろこし	579	25.6		
28	水	○	タッカルビ丼(ご飯) くきわかめサラダ	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	600	22.3		
29	木	○	ご飯 あじフライ わかめのみそ汁 大根の辛味炒め	牛乳 あじ 豆乳 豆腐 わかめ みそ 豚肉	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 大根	633	26.2	<b>世界の料理(オーストラリア) 鶏肉のバーベキューソース (27日)</b> オーストラリアは、日本と同じように海に囲まれている島国です。自然豊かなオーストラリアでは、鶏肉、牛肉、魚、野菜など様々な食材が食べられています。また、休みの日は家族や友人で集まり、バーベキューをする文化があります。 	
30	金	○	食パン 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	619	23.8		
* 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 24.3		
							学校給食摂取基準	650	21~32	



## 9月1日は防災の日

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

## 何から始める? 災害への備え

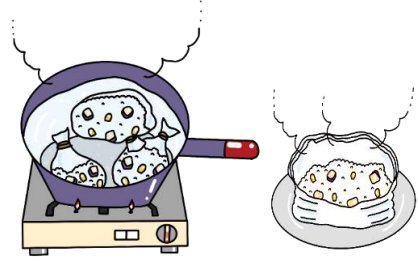
～まずは作ってみる～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

## ポリ袋で炊くご飯

- 【材料(1人分)】  
 無洗米…………… 100mL  
 水…………… 120mL  
 ポリ袋…………… 3枚

- コーン(缶)…………… 適宜  
 さつまいも(角切り)…………… 適宜



### 【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
  - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
  - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
  - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
  - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずにすむ。

## 災害食参考サイト

※レシピもこちらを参考に作りました。

全国大学生生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」:  
 災害時のための「超カンタン! お料理レシピ」  
 考案: 大学生協東京事業連合  
 管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



東京ガスHP「ウチコト」:  
 災害時に活躍! ポリ袋と湯煎で作る  
 「お湯ポチャレシピ⑥」とは?  
 考案: 株式会社オフィスRM代表取締役  
 管理栄養士 今泉マユ子先生

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。  
**【お知らせ】** 9月分の学校給食費の口座振替は8月31日(水)、10月分の学校給食費の口座振替は9月30日(金)です。  
 毎回、指定された口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに口座へご用意ください。学校給食費は、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、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3年度は5件の申立てを行い、2件自主完納、3件差押えを行いました)。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