

9月のこんだてひょう

2024年 7月18日 町田市立鶴川第三小学校
校長 鯉坂 映子 栄養教諭 進藤 悠

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	【防災の日献立】 山菜おこわ 鶏肉の照り焼き そくせき漬け みそ汁	○	牛乳、油揚げ、鶏もも、木綿豆腐	アルファ化米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	わらび、干しぜんまい、えのきたけ、たけのこ、ふき、にんじん、キャベツ、しょうが、だいこん、こまつな	585 kcal 24.1 g 19.5 g 2.8 g
3 (火)	冷やしうどん さつまいもの塩けんぴ風	○	牛乳、油揚げ、とりもも肉	うどん、サラダ油、三温糖、さつまいも	こまつな、にんじん、もやし	500 kcal 17.1 g 21.2 g 2.4 g
4 (水)	ごはん 魚の香味ソースがけ 油揚げのおひたし じゃがいものみそ汁	○	牛乳、さば、油揚げ、生揚げ、わかめ	米、ごま油、上白糖、白ごま、三温糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ぶなしめじ、もやし	609 kcal 24.8 g 25.3 g 2.2 g
5 (木)	どうもろこしごはん たまご焼き 野菜のこんぶ和え みそ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、大豆、たまご、塩昆布、生揚げ	米、ごま油、三温糖	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ぶなしめじ	519 kcal 24.2 g 17.5 g 2.6 g
6 (金)	トマトチキンカレー 手作り福神漬け カルピスゼリー	○	牛乳、鶏むね肉、カルピス、粉寒天	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、じゃがいも、米粉、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト缶、きゅうり、だいこん、れんこん、なす	521 kcal 19.1 g 11.7 g 2.2 g
7 (土)	中華おこわ ポテト入りナムル 中華スープ	○	牛乳、豚ひき肉、とりもも肉、わかめ	アルファ化米、ごま油、じゃがいも、三温糖	わらび、干しぜんまい、えのきたけ、たけのこ、ふき、しょうが、にんにく、にんじん、干ししいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	504 kcal 17.1 g 15.4 g 2.0 g
10 (火)	【旬を味わおう～なす～】 麻婆なす丼 春雨サラダ 梨	○	牛乳、大豆、豚ひき肉、絹ごし豆腐	米、米粒麦(こめつぶむぎ)、サラダ油、三温糖、かたくり粉、りよくとうはるさめ、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ缶、干ししいたけ、なす、ねぎ、にら、りよくとうもやし、きゅうり、なし	596 kcal 24.1 g 19.3 g 2.3 g
11 (水)	ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ	○	牛乳、大豆、レンズまめ、豚もも肉	コッペパン、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、三温糖、上新粉、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、こまつな、キャベツ	495 kcal 21.8 g 19.9 g 2.7 g
12 (木)	ごはん ジャンボシューマイ 大根の華風漬け 中華風卵スープ	○	牛乳、豚ひき肉、押し豆腐、豚もも肉、たまご	米、ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮、三温糖、白ごま、サラダ油	たまねぎ、ねぎ、しょうが、グリーンピース、だいこん、きゅうり、にんじん、干ししいたけ、りよくとうもやし、チンゲンサイ	560 kcal 22.4 g 18.4 g 2.3 g
13 (金)	ごはん いかの天ぷら 野菜のおひたし みそ汁	○	牛乳、いか、油揚げ、わかめ	米、小麦粉、米粉、三温糖、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	537 kcal 24.1 g 17.4 g 2.1 g



1923年9月1日、関東大震災が起きました。災害に備える日として、9月1日は防災の日、9月は防災月間に定められています。非常食として使われることの多いアルファ米は、お湯をかけて15分待つだけで食べられます。9月2日は、普段あまり食べることがないアルファ米を、給食で味わってみましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買いつく「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水

● 1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

今月のまち☆ベジ
こまつな
なす
ピーマン
玉ねぎ
じゃがいも

～7月の給食食材の産地について～
じゃがいも(鶴川)、玉ねぎ(鶴川)、小松菜(鶴川)、きゅうり(鶴川)、トマト(鶴川)、ピーマン(鶴川)、にんじん(千葉・青森)、キャベツ(茨城)、もやし(栃木)、白菜(長野)、冬瓜(愛知)、ねぎ(埼玉)、しょうが(熊本)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、大根(北海道)、れんこん(茨城)、小玉すいか(群馬)、ししゃも(ノルウェー) 豆あじ(長崎)、さば(欧州)、あさり(国産)、豚肉(神奈川・群馬)、鶏肉(岩手)、米(山形)

