



9月の献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート	血や肉のもとになる赤の食べ物	熱や力になる黄の食べ物	体の調子を整える緑の食べ物	エネルギーたんぱく質	
1	木	給食はありません。								
2	金	ナシゴレン		春雨サラダ レンズ豆のスープ くだもの		牛乳、鶏肉、えび、卵 ハム、ベーコン レンズ豆	米、麦、油、砂糖、春雨 油	生姜、にんにく、玉葱、人参 ピーマン、赤ピーマン、きゅうり キャベツ、セロリ、くだもの	746 kcal 30.2g	
		インドネシア料理								
5	月	冷やしつけめん		焼きつくね 冷凍みかん		牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐	中華麺、油、砂糖 でんぷん	きゅうり、人参、もやし しいたけ、長ねぎ、生姜 玉葱、えのきたけ、みかん	774 kcal 35.6g	
6	火	大豆とひじきの ごはん		卵焼き おひたし とうがんのみそ汁		牛乳、大豆、ひじき 油揚げ、卵、しらす干し おおか、豆腐、みそ	米、麦、油、砂糖	人参、しいたけ、長ねぎ、しめじ、 キャベツ、小松菜、冬瓜	761 kcal 32.4g	
7	水	豚キムチ丼		ひとしおきゅうり チンゲンサイのスープ		牛乳、豚肉、昆布、鶏肉 豆腐	米、麦、油、砂糖 ごま、でんぷん	にんにく、生姜、人参、玉葱 白菜、キムチ、にら、きゅうり チンゲンサイ、しめじ、長ねぎ	722 kcal 28.0g	
8	木	ハムチーストースト		ビーンズサラダ ミネストローネ		牛乳、ハム、チーズ ひよこ豆、金時豆 レンズ豆、鶏肉、ベーコン	パン、マーガリン、油 砂糖、マカロニ	人参、キャベツ、とうもろこし 玉葱、セロリ、トマト	768 kcal 29.1g	
9	金	じゃこわかめ ごはん		鮭のゆずみそ焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草のひつまみ		牛乳、わかめ、じゃこ 鮭、みそ、豚肉 鶏肉、油揚げ	米、麦、ごま、砂糖 じゃが芋、油、小麦粉	ゆず、人参、こんにゃく さやいんげん、ごぼう、大根 しめじ、長ねぎ、ほうれん草	760 kcal 34.6g	
		岩手県郷土料理								
12	月	きのこの和風 スパゲッティ		くるみのハニーサラダ さつまりんごのパン粉焼き		牛乳、鶏肉、ベーコン のり、チーズ	スパゲッティ、油、バター くるみ、はちみつ さつま芋、砂糖、パン粉	にんにく、玉葱、人参、しめじ えのきたけ、きゅうり、キャベツ りんご	819 kcal 27.7g	
13	火	チンジャオ ロースー丼		中華コーンスープ くだもの		牛乳、豚肉、卵	米、麦、油、砂糖 でんぷん	生姜、ピーマン、赤パプリカ、筍、 とうもろこし 長ねぎ、チンゲンサイ、くだもの	761 kcal 28.9g	
14	水	ぶどうパン		ミートグラタン キャロットラペ フルーツボンチ		牛乳、豚肉、チーズ、ツナ	パン、マカロニ、油 砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム パイナップル、みかん、桃	852 kcal 31.2g	
15	木	ふんわり親子丼		けんちん汁 お月見白玉だんご		牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、 油揚げ、豆腐	米、麦、砂糖、でんぷん、 油、白玉粉	玉葱、しいたけ、みつば、大根 人参、ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、かぼちゃ	887 kcal 33.0g	
16	金	パンプキンカレー		わかめサラダ くだもの		牛乳、豚肉、チーズ わかめ	米、麦、じゃが芋 小麦粉、マーガリン 油、砂糖、ごま	生姜、にんにく、かぼちゃ、人参、 玉葱、キャベツ、きゅうり くだもの	865 kcal 26.8g	
		ロシア料理								
20	火	ごまあげパン		ボルシチ 鶏肉の梅ドレッシングサラダ くだもの		牛乳、鶏肉、豚肉 チーズ、生クリーム	パン、油、ごま、砂糖 じゃが芋	大根、人参、きゅうり、梅、生姜、 にんにく、玉葱、セロリ キャベツ、かぶ、くだもの	793 kcal 32.8g	
		行田市郷土料理								
21	水	たらこごはん		ゼリーフライ はりはりづけ きんぴら汁		牛乳、たらこ、じゃこ おおか、のり おから、昆布、豚肉、みそ	米、麦、じゃが芋 小麦粉、パン粉 油、砂糖	人参、玉葱、切干大根、きゅうり、 ごぼう、しめじ、こんにゃく 長ねぎ	842 kcal 26.4g	
23	金	麦ごはん		さばの三色和え 浅漬け 沢煮わん		牛乳、鯖、かまぼこ 豚肉、油揚げ	米、麦、でんぷん、油 砂糖、ごま	生姜、ほうれん草、白菜、かぶ 人参、冬瓜、大根 さやいんげん、こんにゃく、長ねぎ	828 kcal 31.8g	
26	月	さんまの蒲焼き丼		ゆず香和え 高野豆腐のみそ汁		牛乳、さんま、凍り豆腐 みそ	米、麦、でんぷん、油 砂糖、ごま	白菜、人参、きゅうり、ゆず えのきたけ、小松菜、長ねぎ	806 kcal 28.1g	
27	火	秋の香りごはん		鶏肉のから揚げ さつまいもの白和え しらす入りかきたま汁		牛乳、油揚げ、鶏肉 豆腐、卵、しらす干し	米、もち米、栗 でんぷん、油、さつま芋 砂糖、ごま	しめじ、えのきたけ、しいたけ にんにく、生姜、人参、筍 ほうれん草、長ねぎ	932 kcal 34.9g	
28	水	食パン 手作りブルーベリージャム		ニョッキのクリームスープ いかのマリネサラダ		牛乳、生クリーム 調理用牛乳、いか	パン、砂糖、じゃが芋 小麦粉、バター、油 砂糖	ブルーベリー、レモン、人参、玉葱、 パセリ、とうもろこし、きゅうり、 ピーマン	747 kcal 25.3g	
29	木	古代米ごはん		スンドゥブ チャプチェ くだもの		牛乳、豆腐、あさり 豚肉	米、もち米、麦、きび 黒米、赤米、油、砂糖 春雨、ごま	長ねぎ、にんにく、生姜、きくらげ、 人参、筍、もやし、ピーマン、 赤パプリカ、くだもの	746 kcal 26.7g	
30	金	カレーうどん		かりかりお揚げのサラダ じゃが芋餅		乳飲料、豚肉、油揚げ	うどん、油、砂糖 じゃが芋、でんぷん くるみ	玉葱、人参、しいたけ、小松菜、 キャベツ、きゅうり	771 kcal 20.4g	

9月給食だより

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めに寝るようにしましょう。さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすこと



お月見をしませんか?

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見といえば、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えしますが、地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせりいものような形にしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみを付けた「ハソモチ」をお供えするそうです。

**2016年の十五夜は9月15日、
十三夜は10月13日です**

9月1日 防災の日

災害はいつ・どこで起こるかわかりません。非常時に備え、各自で準備しておくことが大切です。備蓄している食品がある場合は、1年に1度は賞味期限を確認し、必要があれば入れ替えるようにしましょう。日ごろから、飲料水をはじめ、缶詰やレトルト食品、日持ちのする米、乾麺などを多めにストックしておくこと、非常時に役立ちます。



飲料水は1人分1日3ℓあると安心です。ストレスをやわらげてくれる効果のある「おやつ」も備えておきましょう。



災害食について

「しまっておくと古くなったことに気づかないので、多めに買って置き、1つ食べたらず1つ買い足すというふうに、無理なく備えましょう。備えておきたいおやつは手を洗わなくても清潔に食べられ、いつも食べなれているおやつがよいでしょう。



給食食材の業者視察として、8月に東町にある果実の相田園さんを見学してきました。相田園さんは、梨やぶどう、キウイフルーツが多く作られています。摘果を繰り返して大きく育て、木で完熟させてから収穫する保谷梨は、甘くておいしいと西東京市でとても人気があります。2日の給食では相田園さんで収穫された高尾という種類のぶどうが出ます。地元の農園で収穫されたぶどうを是非味わってみてください。(写真は上が袋をかけたぶどうの高尾、下がキウイフルーツです。)



★調理前食材放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校では7月14日(木)に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材(鶏もも肉・モロヘイヤ・枝豆・ブルーベリー)について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。

《7月給食食材の主な産地》

青森	にんにく、いか、ごぼう、大根	茨城	長ねぎ、にら、人参、じゃが芋	長崎	じゃがいも
	さやえんどう	千葉	人参、チンゲン菜、きゃべつ	佐賀	モロヘイヤ
秋田	米	神奈川	すいか	鹿児島	かぼちゃ
群馬	もやし、小玉すいか、きゅうり	長野	しめじ、セロリ、えにきだけ	西東京市	小松菜、大根、さやいんげん、トマト
	ほうれん草、きゃべつ、白菜	愛知	玉ねぎ		とうもろこし、きゃべつ、きくらげ
新潟	米	広島	レモン		ブルーベリー
栃木	にら、もやし	香川	玉ねぎ	千葉、群馬	牛乳
埼玉	小松菜	高知	しょうが、赤ピーマン	北海道	