



9月の献立表



日	献立名		1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) 蛋白質(g)
2金	キャベツと挽肉のカレーライス		豚肉	精白米、米粒麦、小麦粉、バター、油	人参、根生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、本しめじ、セロリ	737 24.1
	コーンフレークサラダ		ポークハム	コーンフレーク、三温糖、油	胡瓜、人参、もやし、キャベツ	
	梨				梨	
5月	わかめごはん		乾わかめ	精白米		688 28.7
	千草焼き		鶏肉、卵、凍り豆腐、ひじき	三温糖、油	玉葱、人参、小松菜	
	かぶと胡瓜の漬物				かぶ、かぶ葉、胡瓜	
	けんちん汁		鶏肉、豆腐、油揚げ	じゃが芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、長葱	
6火	ご飯			精白米		736 35.6
	白身魚の韓国風味噌焼き		メルルーサ、米味噌	三温糖、胡麻油	にんにく、長葱	
	切干大根のナムル			三温糖、胡麻油	切干大根、もやし、人参、ほうれん草、長葱	
	ミヨックツ		ベーコン、豚肉、生わかめ	胡麻油	大根、人参、長葱、にんにく	
7水	レーズンパン			ぶどうパン、マーガリン、グラニュー糖		725 23
	フライドポテト		青のり粉	じゃが芋、油		
	ラタトゥイユ風スープ		鶏肉	油	南瓜、玉葱、茄子、ピーマン、トマト	
8木	肉汁つけうどん（東村山郷土料理）		豚肉、油揚げ	うどん、白炒り胡麻	玉葱、長葱、干し椎茸、万能葱	721 32
	キャベツのオイスター炒め		ベーコン	油	にんにく、キャベツ、人参	
	さつま芋の蒸しパン		卵、調理牛乳	さつま芋、三温糖、バター、小麦粉		
9金	菊花寿司		油揚げ	精白米、上白糖	レモン、菊のり、干びょう、干し椎茸、人参、さやいんげん	652 23.6
	筑前煮		鶏肉	コンニャク、じゃが芋、三温糖、油	筍、人参、ごぼう	
	すまし汁		豆腐、油揚げ		小松菜、人参、大根、えのき茸	
12月	豚肉のにんにく味噌丼		豚肉、赤味噌	精白米、三温糖、油	小松菜、玉葱、にんにく、根生姜	792 37.5
	野菜のおかか醤油かけ		削り節		もやし、人参、小松菜、キャベツ	
	すったて汁（岐阜県郷土料理）		油揚げ、大豆、豆乳、白味噌	じゃが芋	大根、長葱	
13火	ツナコーントースト		ツナフレーク	食パン	玉葱、コーン	725 28.8
	枝豆とキャベツの梅サラダ			オリーブ油	キャベツ、枝豆、胡瓜、大根、梅	
	ミネストローネスープ		鶏肉	マカロニ	玉葱、人参、南瓜、トマト缶、セロリ、さやいんげん	
14水	ご飯			精白米		819 31.7
	チキンカツ		鶏肉	小麦粉、パン粉、三温糖、油		
	キャベツの大豆和え		大豆	三温糖	キャベツ、ほうれん草、人参	
	沢煮椀		豚肉、豆腐		大根、人参、ごぼう、えのき茸	
15木	味噌ラーメン		豚肉、赤味噌、白味噌	蒸し中華麺、白炒り胡麻、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱、コーン	743 38
	肉団子のもち米蒸し		豚肉、卵	もち米、デンプン、胡麻油、油	玉葱、根生姜	
	ほうれん草ソテー		ベーコン	オリーブ油	ほうれん草、人参、キャベツ、コーン	
16金	麦ごはん			精白米、米粒麦		761 31.1
	生揚げとキャベツの炒め物		生揚げ、豚肉、赤味噌	三温糖、デンプン、胡麻油、油	人参、玉葱、筍、キャベツ、長葱、干し椎茸、にんにく	
	とうがん汁		鶏肉	デンプン	とうがん、人参、小松菜、長葱、	
	ぶどう				ぶどう	
20火	豚キムチクッパ		豚肉、卵、かまぼこ	精白米、デンプン	白菜キムチ、小松菜、人参、長葱	743 26
	チキンの胡麻だれサラダ		鶏肉	白炒り胡麻、練り胡麻、三温糖、油	キャベツ、胡瓜	
	さつま芋チップス			さつま芋、紛糖、油		
21水	ごぼとん丼		豚肉	精白米、糸コンニャク、三温糖、デンプン、油	玉葱、ごぼう、さやいんげん	739 30.7
	白菜のお浸し		削り節		白菜、もやし、人参	
	玉葱の味噌汁		油揚げ、赤味噌、白味噌		玉葱、茄子、小松菜	
22木	ガーリックトースト			食パン、マーガリン	にんにく、パセリ	877 31.4
	ポークブラウンシチュー		豚肉	じゃが芋、バター、小麦粉、三温糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	
	ハニーサラダ			はちみつ、三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	
26月	ご飯			精白米		679 27.6
	鶏の照り焼き		鶏肉		根生姜	
	キャベツの胡麻風味			白炒り胡麻、胡麻油	キャベツ、人参	
	田舎汁		豚肉、豆腐、赤味噌、白味噌	じゃが芋	人参、大根、ごぼう、小松菜	
27火	スパゲティトマトソース		豚肉、パルメザンチーズ	スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	にんにく、根生姜、人参、玉葱、トマト缶	755 34.6
	旬野菜のスタミナ和え		鶏肉	きび砂糖	キャベツ、人参、もやし、小松菜、にんにく、レモン	
	ブルーベリーゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどう、ブルーベリー	
28水	ガパオライス		鶏肉	精白米、三温糖、かき油、胡麻油	にんにく、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、しめじ	695 31.5
	中華キャベツ			白炒り胡麻、胡麻油	人参、キャベツ	
	小松菜のスープ		豚肉、豆腐		小松菜、筍、長葱	
29木	たくあんごはん			精白米、胡麻油	たくあん、小松菜	672 24.6
	肉じゃが煮		豚肉、焼き竹輪	じゃが芋、糸コンニャク、三温糖、油	玉葱、人参	
	旬野菜のおろし和え			きび砂糖	キャベツ、もやし、胡瓜、人参、枝豆、大根	
30金	ご飯			精白米		787 32.9
	イワシの蒲焼		まいわし	三温糖、デンプン、油	根生姜	
	キャベツのお浸し		削り節		キャベツ、人参	
	ニラ玉スープ		豚肉、卵、豆腐	デンプン	長葱、ニラ、干し椎茸、人参、大根	

9月給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



地場農家視察報告



夏休みに西東京市北町で、主にブルーベリー園を営んでいらっしゃる『加藤ファーム』さんを小学校の栄養士さんたちと一緒に視察に行ってきました。

ブルーベリーやズッキーニ、胡瓜、トマト、じゃが芋、枝豆などの野菜も育てています。

農家さんは、天候や自然災害に悩まされながらも、安心でおいしい作物を収穫しようと日々努力されています。丹念込められて作られた野菜たちです。2学期も美味しい地場野菜が届くのが楽しみです



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB¹は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、葱などに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



防災の日

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。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

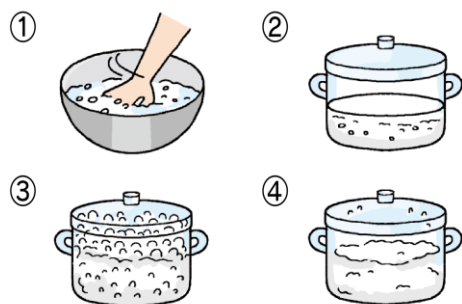


鍋でごはんを炊いてみよう!

*水は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ① 米(1人分80g)をはかって洗う。
- ② 水をはかり、30分以上吸収させる。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱し、フタが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてフタが動かなくなったら弱火で、約15分炊く。

絶対にフタを開けないのがコツです



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日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食(炭水化物を多く含むもの)



主菜(たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



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。

6月に使われた主な食材の産地

食品名	産地名	食品名	産地名
豚肉	関東	じゃが芋	北海道
鶏肉	鳥取	玉葱	西東京市・佐賀
タコ	北海道	キャベツ	西東京市・愛知
カツオ	宮城	大根	西東京市・千葉
タラ	北海道	人参	千葉
ひじき	長崎・三重	しめじ・えのき茸	長野
煮干し	瀬戸内海	ごぼう	青森
もずく	沖縄	小松菜	西東京市・九州