

行事	日	曜 日	献立名			1人 kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	塩分 g	
			主食	飲み物	主菜・副菜・デザート					
	14	火	スパゲティ ツナトマト	ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ 枝豆サラダ いちかわ 市川のなしマフィン	813	28.4	33.9	2.5	
	15	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さばのレモンペッパー焼き や 炒り鶏 鶏 青りんごゼリー	888	28.2	28.0	2.8	
	16	木	かじょう とうふ どん 家常豆腐丼	ぎゅうにゅう 牛乳	トマトとたまごのスープ	787	31.6	25.7	2.5	
残菜ゼロ デー	17	金	ポークカレー ライス	ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのマリネ アップルフレッシュゼリー	762	22.0	16.5	2.6	
お月見 献立	21	火	かきあげ どん かき揚げ丼	ぎゅうにゅう 牛乳	けんちん汁 お月見みたらし	902	32.5	23.9	3.0	
	22	水	まつたけ 松茸ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とうふ 豆腐とひじきのつくね すまし汁	703	29.5	18.0	3.1	
お彼岸 献立	24	金	わかめうどん	ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ 切干のごま和え きなこおはぎ	882	34.9	20.6	3.0	
	27	月	はつが げんまい 発芽玄米入り ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とり 鶏のから揚げ キムチスープ お米のパパロア	741	28.1	23.5	2.6	
	28	火	ツナトースト	ぎゅうにゅう 牛乳	ミネストローネ かいそう 海藻サラダ カップヨーグルト	750	25.4	23.6	3.1	
	29	水	ぶた なしい 豚の梨入り しょうが いた どん 生姜炒め丼	ぎゅうにゅう 牛乳	みそ汁 なめらかプリン	782	29.2	24.0	2.3	
いがぐり むぎ	30	木	りんご 果ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のいしる漬焼き ちさい 野菜のそぼろ煮 クレープブルーベリー味	802	32.4	21.2	3.0	
(9月の給食回数：11回)						栄養価の基準値	830	34.0	25.0	2.5
★食材の都合により、献立を変更する場合は						須和田校舎 9月の栄養価平均値	801	29.3	23.5	2.8

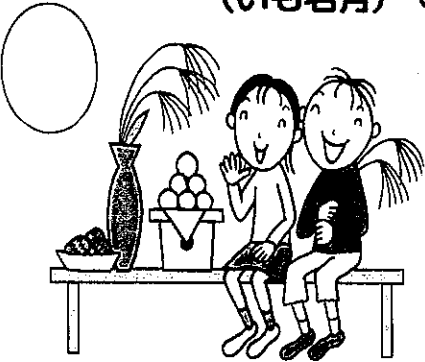
暑さもそろそろ一段落。秋を迎えるこれからも元気いっぱい過ごしましょう。秋は空気が澄み、夜空がとてもきれいに见えます。そうした秋の伝統行事に「お月見」があります。さらに昼と夜の長さが同じになる秋分の日を中日として、秋のお彼岸もあります。地域によっては豊作を願う秋祭りも行われます。秋は日本の伝統文化にふれるよい機会がたくさんある季節です。

お月見とお彼岸

昔の暦で8月15日の月は、1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は9月21日にあたります。お月見では月に見立てた団子を飾り、その時期に収穫される農作物をお供えします。さらに日本ではほぼ1ヵ月後の「十三夜」の月も愛で、「十五夜」と「十三夜」の2回お月見をします。今年の十三夜は10月18日です。

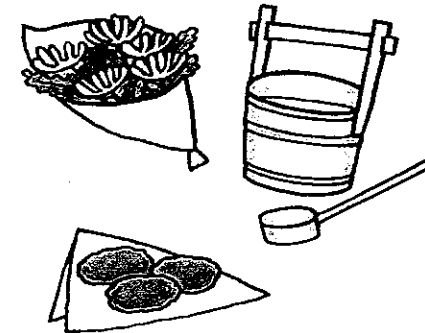
お彼岸は春と秋の2回あります。それぞれ春分の日、秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間です。お彼岸は亡くなった人々をしのび、祖先を敬う行事で、ぼたもちやおはぎを作って食べます。

十五夜 (いも名月) 十三夜 (くり名月・豆名月)



米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作ります。団子の数は月齢にかけて、十五夜で15個、十三夜で13個と変えることもあります。たわわに実った稲穂に見立てたススキを横に飾り、その時期に収穫された農作物もお供えします。十五夜では、その代表がいも（さといも）なので「いも名月」、十三夜ではくりや豆（大豆）になり「くり名月」「豆名月」といいます。

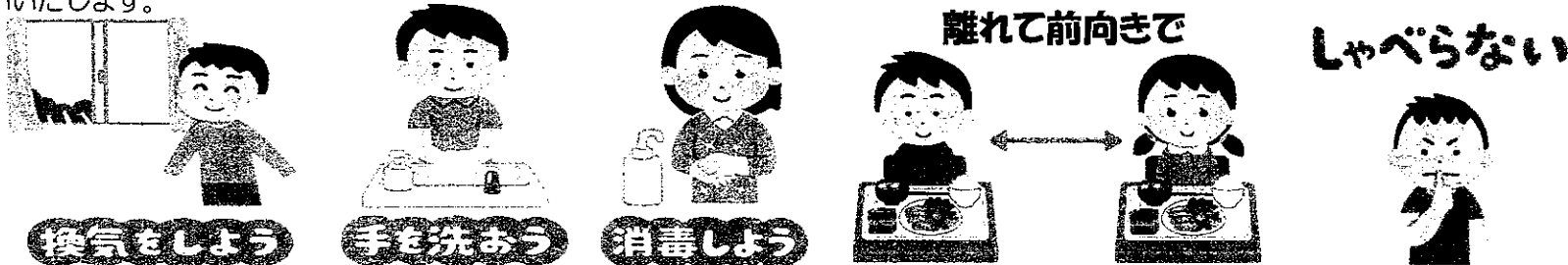
お彼岸 (ぼたもち・おはぎ)



ぼたもちとおはぎは、いずれももち米とうるち米を混ぜて炊き、適度につぶして丸めたものを小豆あんやきなこ、ごまなどで包んだものです。諸説ありますが、春は牡丹の花にかけて「ぼたもち」、秋の萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分けられることが多いようです。

給食が始まります

分散登校も終わり、いよいよ給食が始まります。健康観察、手洗い、換気、消毒等の感染予防を行っていきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。



R3年度9月予定献立表と主な使用食材 (みそ・油・砂糖以外の調味料は記載ありません)

日	献立名	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
14 火	スパゲティツナトマト		ツナ	スパゲティ オリーブオイル	にんにく 玉葱 しめじ トマト缶 小松菜
	枝豆サラダ	○	ひじき 金時豆	ごま オリーブオイル 上白糖	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん
	市川のなしマフィン		たまご	上白糖 小麦粉 はちみつ バター	なし レモン果汁
15 水	ごはん			米	
	さばのレモンペッパー焼き	○	さばのレモンペッパー漬		
	炒り鶏		鶏肉 ちくわ かつお節	なたね油 こんにゃく 里芋 上白糖	にんじん たけのこ ごぼう 椎茸 さやえんどう
	青りんごゼリー			青りんごゼリー	
16 木	発芽玄米入りごはん			米	
	トマトとたまごのスープ	○	たまご	片栗粉	トマト レタス
	家常豆腐		豚肉 生揚げ	なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	白菜 にんにく しょうが にんじん 玉葱 グリンピース 椎茸
17 金	ごはん			米	
	ボークカレー	○	豚肉 白花豆	なたね油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマト缶 りんご
	ひじきのマリネ		ひじき	上白糖 なたね油	にんじん きゅうり
	アップルフレッシュゼリー			国産アップルフレッシュゼリー	
21 火	かき揚げ丼(ごはん)			米	
	かき揚げ丼(天ぷら)	○	鯛 大豆 昆布 かつお節	てんぷら粉 なたね油 三温糖	玉葱 かぼちゃ
	けんちん汁		豆腐 油揚げ かつお節	ごま油 里芋 こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ 椎茸
	お月見みそ汁			白玉粉 三温糖 片栗粉	
22 水	松茸ごはん		かつお節 油揚げ	米	まつたけ
	豆腐とひじきのつくね揚げ	○	豚肉 豆腐 おから ひじき	長いも パン粉 小麦粉 なたね油 上白糖	ねぎ 青しそ
	すまし汁		鶏肉 油揚げ かつお節	しらたき	だいこん にんじん たけのこ みつば
24 金	わかめうどん		鶏肉 油揚げ わかめ かつお節	うどん なたね油	椎茸 しめじ にんじん ねぎ 小松菜
	竹輪の磯辺揚げ	○	ちくわ 青のり	てんぷら粉 なたね油	
	切干のごま和え			上白糖 ごま	切干大根 きゅうり にんじん
	きなこおはぎ		こしあん きな粉	もち米 米 三温糖	
27 月	ごはん			米	
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	片栗粉 なたね油	にんにく
	キムチスープ		豚肉 豆腐 茎わかめ わかめ	ごま油 ごま	白菜キムチ にんにく にんじん ねぎ 小松菜
	お米のババロア				
28 火	ツナトースト		ツナ	食パン バター	玉葱
	ミネストローネ	○	白いんげん豆 ベーコン	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	にんにく 玉葱 キャベツ トマト
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま 上白糖 ごま油	小松菜 きゅうり もやし レモン果汁
	カップヨーグルト		カップヨーグルト		
29 水	豚肉の梨入り生揚げ炒め(ごはん)			米	
	豚の梨入り生揚げ炒め(具)	○	豚肉	はちみつ なたね油	なし しょうが 玉葱 たけのこ さやいんげん にんじん
	みそ汁		生揚げ あおさ かつお節 みそ		だいこん
	なめらかプリン			なめらかプリン	
30 木	栗ごはん		かつお節	米 上白糖 くり	
	鮭のいしる漬焼き	○	鮭のいしる漬焼き		
	やさしいそぼろ煮		鶏肉	なたね油 こんにゃく じゃがいも 上白糖	にんじん たけのこ 椎茸 グリンピース
	フレンチスグレープブルーベリー			フレンチスグレープブルーベリー味	

何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみることから～

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。



ポリ袋で炊くごはん

【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。

ポリ袋で作るポトフ

【材料(1人分)】

じゃがいも……………50g
たまねぎ……………50g
キャベツ……………50g
にんじん……………30g
ソーセージ
(またはベーコン)……………2本
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
水……………150mL

卵……………1個
ポリ袋……………6枚

【作り方】

- ① じゃがいも、キャベツはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんは5mmくらいの厚さで輪切りにする。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてよい。
- ② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋ごはんと同様に鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す(ゆで卵のできあがり)。
- 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、容器に移す。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上からドライパセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。
※ポリ袋ごはんと一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。



災害食参考サイト ※レシピもこちらを参考に作りました



東京ガスHP「ウチコト」：
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る
「お湯ポチャレシビ⑤」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

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



災害時の健康を守るポイント

参考：宮崎賢哉、「災害時に求められる、心と体の健康問題」(月刊「食育フォーラム」2020年9月号)

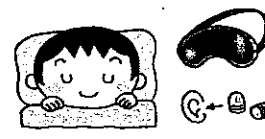
しっかり食事をとり、
水分もとる



きちんと
トイレに行く



不安でも
しっかり眠る



怖い経験や悲しい体験をすると食欲
がなくなります。でも、食事をとら
ないと、体力が落ち、病気ににかや
すくなります。おなかがすかない、
のどが乾かないと思っても規則的に
食事と水分をとってください。

安心して食事や水分をとれるように、
トイレに行くことを忘れずに、水を
使わずにすむ「携帯トイレ」の準備
もしておきましょう。混雑が予想さ
れる避難所のトイレには時間を決め
て早めに行くようにしましょう。

眠ることは、食事やトイレ以上に難
しい場合もあります。とくに慣れな
い環境では不安でいっぱいになりま
す。でも、アイマスクや耳栓を使う
などして、静かで暗い環境をつくり、
体をしっかり休めることが大切です。