



9月給食だより

令和7年9月号

さいたま市立与野西北小学校



しょく そな
食の備え

み なお
を見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

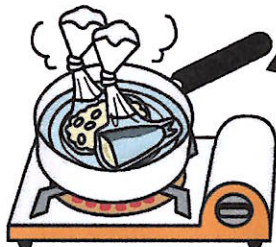
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

ひとり 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

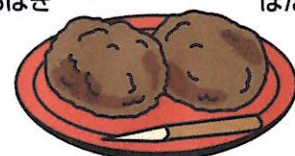
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



はぎ はな あき
萩の花 秋
おはぎ



はる ぼたん はな
春 牡丹の花
ぼたもち





ひ	ようび	こんだてめい			おもにからだをつくるもの になるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもと になるしょくひん(き)	おもにからだのちようしを とどめるしょくひん(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
		しゅよく	お	かす					
8/29	金	ごはん		なすとひきにくのカレー こまつなわかめのサラダ	ぶたにく だいず わかめ	こめ あぶら こめこ むぎこ マーガリン(にゅう なし) さとう いりこ ま	なす たまねぎ にんじん りんご セ ロリー にんにく しょうが トマト こまつな だいこん コーン	644	21.8
9/1	月	ほうさいのひきゅうしょく ほうさいしょく まぜごはん		たらうのやさいあんかけ こじる	たら とり とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも	たけのこ しめじ きくらげ しいたけ たまねぎ にんじん こまつな だいこ ん ながねぎ	599	23.8
2	火	ツイスト パン		じゃがいものスープに ひじきのマリネ ヨーグルト	とりにく ベーコン ひじ き ヨーグルト	ツイストパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな きゅうり だいこん	600	22.6
3	水	ごはん		マーボーどうふ はるさめサラダ	とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ あぶら さとう だ いこん はるさめ いりこ ま	たまねぎ たけのこ にんじん ながね ぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	606	23.2
4	木	スパゲッティ アラビアータ		かいそうサラダ レモンマフィン	とりにく ベーコン かん てん かいそう とうにゅう だいず	スパゲッティ あぶら さ とう いりこま こめこ	にんにく トマト たまねぎ なす し めじ パセリ だいこん こまつな コーン レモンがじゅう	609	22.9
5	金	ごはん		ソイどん つみれじる いそがえ	だいず ぶたにく ベーコ ン いわし あぶらあげ みそ ひじき のり	こめ あぶら さとう こ むぎこ でんぶん	しゅんぎく しょうが たまねぎ こぼ う にんじん だいこん ながねぎ こ まつな もやし えのきだけ	661	30.2
8	月	やきにく チャーハン		きびなごのサクサクあげ ワントンスープ	ぶたにく きびなご とり にく	こめ さとう あぶら こ むぎこ でんぶん ワンタ ン	にんじん にんにく しょうが ながね ぎ こまつな ザーサイ たまねぎ も やし ほうれんそう	543	24.5
9	火	ライス ボール		ボルシチ ななしゅのサラダ	ぶたにく なまクリーム	ライスボール じゃがいも あぶら マカロニ さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロ リー キャベツ ピーツ トマト きゅ うり だいこん こまつな コーン え だまめ	640	22.8
10	水	ごはん		わかめふりかけ かつおフライ とんじる	かつお わかめ あおさ かつおぶし のり ぶたに く とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん むらさき いも さとう パンこ こ むぎこ こんにゃく じゃ がいも	かぼちゃ にんじん だいこん こぼ う ながねぎ こまつな	618	23.8
11	木	ごはん		なまあげのちゅうかに ひじきのピリからあえ	なまあげ ぶたにく ひじ き	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しいた け チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	610	23.0
12	金	じごな うどん		なすのつけじるうどん キャラメルポテト すみそあえ	とりにく あぶらあげ わ かめ みそ	じごなうどん あぶら さ とう さつまいも マーガ リン(にゅうなし)	なす しめじ にんじん ながねぎ こ まつな きゅうり キャベツ	632	20.1
16	火	ごはん		いかととうふのチリソース ちゅうかあえ	いか ぶたにく とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう いりこま	たまねぎ にんじん ながねぎ にんに く しょうが こまつな だいこん も やし	587	22.4
17	水	ごはん		ハンバーグデミグラスソース やさいスープ	とりにく ぶたにく ベー コン	こめ パンこ でんぶん さとう あぶら じゃがい も	たまねぎ にんにく キャベツ にんじ ん たまねぎ コーン たまきだけ こ まつな	608	21.4
18	木	ごはん		ひきわりなっとう にくじゃが からしあえ	なっとう ぶたにく	こめ じゃがいも しらた き あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こ まつな キャベツ もやし	592	21.2
19	金	食育の日：おかやまけんきょうどりょうり ひるぜん おこわ		さわらのたつたあげ なすのみそじる	あずき とりにく あぶら あげ さわら とうふ わ かめ みそ	こめ もちこめ さとう あぶら でんぶん	にんじん こぼろ しいたけ さやいん げん しょうが なす たまねぎ	569	24.6
24	水	ごはん		とりにくのやくみソース さつまいも おはぎ	とりにく ぶたにく とう ふ あぶらあげ みそ あ ずき かんてん	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも こんに ゃく もちこめ	ながねぎ にんにく しょうが こぼ ろ にんじん だいこん こまつな	688	29.3
25	木	ごはん		ビビンバ (ぶたキムチ・ナムル) わかめスープ	ぶたにく とりにく とう ふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう いりこま	はくさいキムチ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	565	24.2
26	金	きなこあげ パン		ボークビーンズ ひじきのマヨサラダ	きなこ ベーコン ぶたに く だいず ひじき	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも こめこ マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり れんこん コーン	664	25.4
29	月	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ さばのしおやき けんちんじる	ちりめんじゃこ さば とう ふ	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	こまつな だいこん にんじん こぼ ろ ながねぎ えのきだけ	622	22.7
30	火	ちゅうか めん		スタミナみそラーメン だいずとこさかなのからあげ くきわかめのチョナムル	ぶたにく みそ だいず かえりにほし くきわかめ	ちゅうかめん あぶら さ とう いりこま	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ながねぎ いら だいこん えのきだけ	603	28.7
※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。 ご了承ください。 ※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持た せるようにしてください。					へいきんえいようりょう				
					エネルギー 613kcal	たんぱく質 23.9g	しじつ 19.2g		
					たんすいかぶつ 85.4g	カルシウム 375mg	しょくえんそうとうりょう 2.3g		