



9月 食育だより

令和8年9月号

さいたま市立与野西北小学校



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んで、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンというに加えて、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。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

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。

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。



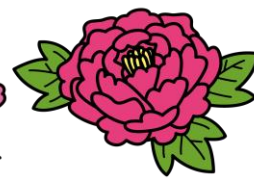
お彼岸とおはぎ

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。



萩の花
秋
おはぎ



牡丹の花
春
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と 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)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g
	しゅしょく	さとう	お か す						
8/ 28	金	ごはん		なすとひきにくのカレー かいそうサラダ	ぶたにく だいず かいそ うミックス かんてん	こめ あぶら こめこ こ むぎこ マーガリン(にゅ うなし) さとう こま	なす たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり こまつな コーン	630	21.2
31	月	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	とうふ ぶたにく だいず みそ かんてん	こめ さとう あぶら で んぶん はるさめ こま	たまねぎ たけのこ にんじん ながね ぎ ししいだけ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	587	23.7
9/ 1	火	ぼうさいしょくきゅうしょく		たら ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ	こめ さとう あぶら で んぶん じゃがいも	しめじ にんじん たけのこ ししいた け なめこ きくらげ わらび たまねぎ こまつな ながねぎ みかん	660	26.0	
2	水	ツイスト パン		じゃがいものスープに ひじきのマリネ キャラクターチーズ	とりにく ベーコン ひじ き かんてん チーズ	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	626	25.8
3	木	ごはん		ソイどん なめこじる いそかあえ	だいず ぶたにく ベーコ ン とうふ あぶらあげ みそ ひじき のり かん てん	こめ あぶら さとう こ むぎこ	しゅんぎく たまねぎ だいこん にん じん なめこ ながねぎ こまつな も やし えのきだけ	632	27.5
4	金	ごはん		ホイコーロー ちゅうかきゅうり	ぶたにく みそ かんてん	こめ あぶら さとう で んぶん こま	しょうが にんにく にんじん たけの こ ながねぎ キャベツ ビーマン きゅうり	583	24.0
7	月	じごな うどん		なすのつけじろうどん ししゃものてんぷら からしあえ	とりにく あぶらあげ し しゃも かんてん	じごなうどん あぶら さ とう こむぎこ でんぶん	なす しめじ にんじん ながねぎ こ まつな キャベツ もやし	582	24.1
8	火	ごはん		ピリからにくじゃが こまあえ	ぶたにく みそ かんてん	こめ じゃがいも あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ ながねぎ にんに く しょうが さやいんげん こまつな もやし	595	21.3
9	水	カレー ピラフ		ホキのレモンふうみ グリーンサラダ きょうほう	ぶたにく あさり ホキ かんてん	こめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム レモンがじゅう キャベツ きゅうり ブロッコリー きょうほう	583	24.9
10	木	ごはん		なまあげのちゅうかに くきわかめのチョナムル	なまあげ ぶたにく くき わかめ	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぶん こま	たまねぎ にんじん たけのこ ししい たけ テンゲンサイ しょうが にんにく だいこん えのきだけ にんにく	604	20.4
11	金	ライスボール パン		ボルシチ フレンチサラダ	ぶたにく かんてん	ライスボールパン じゃが いも あぶら こむぎこ なまクリーム さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロ リー キャベツ ビーツ トマト キャ ベツ きゅうり みかん	608	21.6
14	月	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ さわらのさいきょうやき さわにわん	ちりめんじゃこ さわら ぶたにく なまあげ	こめ あぶら しちたき でんぶん	こまつな こほう にんじん だいこん ながねぎ	590	28.0
15	火	やきにく チャーハン		あげぎょうざ ナムル ヨーグルト	ぶたにく かんてん ヨー グルト	こめ さとう あぶら こ ま	にんにく しょうが にんじん ながね ぎ こまつな ザーサイ キャベツ に ら だいこん きゅうり もやし	669	22.8
16	水	ごはん		こもく豆腐 なめだけあえ	とうふ ぶたにく ちくわ みそ かんてん	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ ながねぎ こまつ な キャベツ もやし えのきだけ	576	24.5
17	木	はちみつ パン		ポテトのミートソースあえ ひじきのマヨサラダ	ぶたにく だいず ひじき	はちみつパン じゃがいも あぶら こめこ さとう マヨネーズ(たまごなし)	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト パセリ きゅうり れんこん コーン	620	22.1
18	金	しょくいくのひ：みやぎけんきょうどりようり			とりにく たまご なまあ げ わかめ かんてん	こめ せんだいふ さとう でんぶん あぶら こま ずんだもち	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ コーン	696	25.8
		ごはん		あぶらふとん さんりくわかめのサラダ ずんだもち	油麴は、宮城県登米地方の郷土料理です。油で揚げた麴を甘辛いだし汁と野菜などと煮て、たまごでとしてご飯の上にのせていただきます。 ずんだもちは、ゆでた枝豆をすりつぶして砂糖を混ぜた緑色のあんを、もちにからめた宮城県のお菓子です。昔から、夏の農作業の合間に作られ、疲 労回復や栄養補給として親しまれてきました。				
24	木	スパゲッティ アラビアータ		こまつなとわかめのサラダ のむヨーグルト	とりにく ベーコン わか め かんてん のむヨーグ ルト	スパゲッティ あぶら き とう こま	にんにく トマト たまねぎ なす し めじ パセリ こまつな きゅうり コーン	578	25.7
25	金	じゅうごやきょうじしょくこんだて			さんま とりにく かんて ん	こめ でんぶん あぶら さとう さといも こめこ	にんじん だいこん こまつな キャベ ツ きゅうり しょうが	692	22.8
28	月	きなこ あげパン		ミートボールとまめのトマトに マカロニサラダ	きなこ とりにく ぶたに く だいず ひよこまめ	コッパパン あぶら さと う パンこ でんぶん じゃがいも マカロニ マ ヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん にんにく マッ シュルーム トマト キャベツ きゅう り コーン	656	22.5
29	火	じゃこいり わかめごはん		さばのねぎみそやき けんちんじる	わかめ ちりめんじゃこ さば みそ とうふ	こめ あぶら こま さと う じゃがいも こんにゃ く	だいこん にんじん こほう ながねぎ えのきだけ	613	21.2
30	水	ちゅうか めん		ジャージャーめん キャラメルポテト ちゅうかあえ	ぶたにく だいず みそ わかめ かんてん	ちゅうかめん さとう あ ぶら でんぶん さつまい も マーガリン(にゅうな し) こま	たまねぎ にんじん たけのこ ながね ぎ にら にんにく しょうが ししい たけ こまつな だいこん もやし	657	23.1
※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 621kcal	たんぱくしつ 23.8g	ししつ 20.1g		
					たんすいかぶつ 86.5g	カルシウム 380mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g		