

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
20 土	スパゲッティ ミートソース		じゃがいもの ハニーサラダ がまくんのクッキー	牛乳, 豚肉, 大豆, ピザチーズ, 卵	スパゲッティ, 油, きび糖, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉, 上白糖, マーガリン, チョコチップ, コーンフレーク	しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ, キャベツ, きゅうり	687 kcal 26.1 g 3.0 g
24 水	スープカレー		ほうれん草とツナの サラダ りんご	牛乳, 鶏肉, 大豆, ツナレトルト	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉, きび糖, 白ごま	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, にんじん, さやいんげん, 大根, ほうれん草, りんご	594 kcal 22.7 g 2.3 g
25 木	ごはん		ごま昆布 さばのねぎみそ焼き 辛し和え かきたま汁	牛乳, 一分切り昆布, さば, 赤みそ, 豆腐, 卵, だし昆布, 削り節	七分つき米, きび糖, 白ごま, でんぶん	長ねぎ, えのきたけ, もやし, 小松菜, キャベツ, にんじん	610 kcal 30.8 g 2.8 g
26 金	肉わかめ つけうどん		酢の物 おはぎ	牛乳, 一分切り昆布, 豚肉, 油揚げ, わかめ, 削り節, あずき	生うどん, きび糖, 七分つき米, もち米	しょうが, にんじん, 干しいたけ, 大根, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり	652 kcal 25.4 g 2.4 g
29 月	黒砂糖パン		マカロニグラタン スープ煮 なし	牛乳, 鶏肉, 青大豆, 粉チーズ, ベーコン, うずら卵水煮	黒砂糖パン, 油, マカロニ, 小麦粉, マーガリン, ソフトパン粉, じゃがいも	玉ねぎ, マッシュルーム, ほうれん草, にんじん, 白菜, パセリ, なし	665 kcal 26.2 g 2.9 g
30 火	ゆかりごはん		いわしの甘みそかけ ひじきサラダ 肉じゃがの炒め煮	牛乳, いわし, 白みそ, 干ひじき, 豚肉, 高野豆腐, 削り節	七分つき米, 白ごま, でんぶん, 小麦粉, きび糖, 油, じゃがいも, 糸こんにゃく	ゆかり粉, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, りんご, キャベツ, きゅうり, 小松菜, さやいんげん	637 kcal 27.1 g 2.2 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

9月 おいしいな通信

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。残暑に負けず元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝ごはんをしっかり食べると、熱中症や貧血の予防になります。また毎朝、同じ時刻に食事をとることで体内時計が整います。生活リズムを整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

9月は、めざましスイッチ朝ごはん月間！

多摩小平保健所圏域では、食を通じた健康づくりの一環で9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはんにもおすすめの、まごわやさしい食材を使った「こだいらめざましみそ汁」と、不足しがちな鉄分を補う「こまつなマヨトースト」を市立保育園・小学校・中学校の給食で統一メニューとして提供します。朝ごはんは1日のはじめです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、あたま(脳)・おなか(腸)・からだに「めざましスイッチ」を入れましょう。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！

9月1日は、防災の日です。いつ起こるか分からない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店舗に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好み合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を見えやすい災害発生時にも、食事の味を覚えてくれます。

今月の小平野菜

小松菜 きゅうり かぼちゃ とうがん
アスパラガス じゃがいも ぶどう なし

<こだいらめざましみそ汁 作り方>

材料(一人当たり分量)

ごぼう	10g	(半月切り)
にんじん	5g	(いちよう切り)
とうがん	10g	(いちよう切り)
玉ねぎ	10g	(いちよう切り)
じゃがいも	15g	(いちよう切り)
えのきたけ	5g	(1/3カット)
豆腐	10g	(さいの目切り)
かまぼこ	5g	(短冊切り)
わかめ	3g	(水で戻す)
小松菜	10g	(2cmカット)
長ねぎ	5g	(小口切り)
すりごま	0.5g	
かつお節	ひとつまみ	
みそ	8g	
だし汁	110g	

- だし汁に野菜を順に加えて煮る。
- 豆腐、かまぼこを加え、みそで味をととのえる。
- わかめ、小松菜、長ねぎ、かつお節、ごまを加えて仕上げる。