

日	主 食	の み も の	おかすなど	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	栄養価
2 ・ 金	めざましスイッチ 豚肉のおすし		こだいらめざましみそ汁 おひたし	牛乳、昆布、豚肉、油揚げ、わかめ、おかけずり、白みそ、赤みそ	七分つき米、きび糖、油、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、いんげん、とうがん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、キャベツ、もやし	エネルギー 558kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.0g
5 ・ 月	黒の日 黒米ごはん		くろくろコロッケ もずくのみそ汁 ゆでキャベツ	牛乳、大豆、豚肉、ひじき、もずく、豆腐、赤みそ	七分つき米、黒米、白ごま、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、黒ごま	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜、長ねぎ	エネルギー 634kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.5g
6 ・ 火	ブラジル料理 ボンテケーショ		ムケッカ サウピカンサラダ	ミルクコーヒー、卵、調理牛乳、チーズ、むきえび、いか	白玉粉、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、バター、油、ごま油、きび糖	レモン、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.0g
7 ・ 水	ごはん		カレー肉豆腐 焼きししゃも こんにやくの酢のもの	牛乳、豚肉、豆腐、昆布、ししゃも	七分つき米、油、きび糖、でん粉、サラダこんにやく	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、小松菜、キャベツ、きゅうり	エネルギー 580kcal たんぱく質 28.8g 脂質 19.7g
8 ・ 木	ガーリックマトライズ		魚のキャロットソースかけ コーンフ레이크サラダ	牛乳、ハム、シイタケ	七分つき米、オリーブ油、小麦粉、でん粉、油、きび糖、コーンフ레이크、油	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.4g
9 ・ 金	重陽の節句 わかめごはん		鶏肉と野菜の甘辛煮 黄菊のあえ物 くだもの(菊花みかん)	牛乳、炊き込みわかめ、鶏肉、生揚げ	七分つき米、白ごま、油、きび糖	しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、小松菜、キャベツ、きゅうり、しめじ、菊のり、みかん	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.8g
12 ・ 月	十五夜 里芋ごはん		さわらの香味焼き 野菜のみそ汁 月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわら、白みそ、豆腐	七分つき米、里芋、こんにやく、油、きび糖、白ごま、上新粉、でん粉	にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが、長ねぎ、だいこん、キャベツ、小松菜、かぼちゃ	エネルギー 661kcal たんぱく質 31.3g 脂質 19.3g
13 ・ 火	冷やしタンタン麺		おかかポテト くだもの(小平梨)	牛乳、鶏肉、赤みそ、おかかけずり	生中華めん、油、ごま油、きび糖、練りごま、白ごま、じゃがいも、油、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、ピーマン、きゅうり、にんじん、もやし、豊水	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.5g
14 ・ 水	高菜チャーハン		鯖の塩こうじ焼き ビーフンと野菜のスープ	牛乳、豚肉、卵、さば、鶏肉	七分つき米、油、塩こうじ、ビーフン	たかな漬、にんじん、もやし、キャベツ、小松菜、きくらげ、長ねぎ	エネルギー 614kcal たんぱく質 30.4g 脂質 26.2g
15 ・ 木	高野豆腐の そばろごはん		田舎汁 ごまドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豆腐、昆布、わかめ	七分つき米、油、きび糖、こんにやく、里芋、白ごま、練りごま	にんじん、しいたけ、長ねぎ、ごぼう、だいこん、小松菜、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、空芯菜、ホールコーン、もやし	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.7g

※食材などの都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。

八訂の食品成分表の値を用いて算出しています。

9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間です。

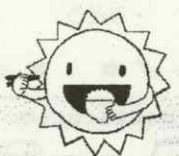
長い夏休み明けの9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん」月間となっています。

給食では9月2日に朝ごはんにおすすめの「こだいらめざましみそ汁」を作ります！

「時間がない。お腹が空いていない。」などの理由で、朝ごはんを食べないで出かけていませんか？

朝ごはんを食べるといろいろな体により効果があるのをご存知ですか？

- ①体のリズムを整えます。
- ②体温を上げます。
- ③脳にエネルギーを補給します。

朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ活動！
スラスラ勉強！

朝ごはんを食べると、体が目を覚まし活動が活発にできるようになります。体の中で熱が作られ寝ている間に下がった体温が上がり元気に活動しやすくなります。脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間にもエネルギーは使われるので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままになってしまいます。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され集中力や記憶力のアップにつながります。朝ごはんをしっかり食べましょうね！



今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

9月

予定献立表

後半

小平市立鈴木小学校

令和4年9月

校長 細萱 希彦

日	主 食	の み も の	おかずなど	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	栄養価
16 ・ 金	イタリア料理 コッペパン		パンツェロッティ ミルファンティ	牛乳、ベーコン、ツナ、 チーズ、卵、昆布	コッペパン、オリーブ油、 でん粉、ぎょうざの皮、小 麦粉、油、じゃがいも、パ ン粉	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にん じん、パセリ	エネルギー 489kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.8g
20 ・ 火	メキシカンライス		トマトとインゲン豆のスープ じゃがじゃこのチーズ焼き	牛乳、ベーコン、豚肉、 白いんげん豆、昆布、ち りめんじゃこ、チーズ	七分つき米、油、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、ホールコーン、ピーマン、トマ ト、小松菜	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.8g
21 ・ 水	にんじんひじきごはん		ししゃものねぎ塩焼き まごわやさしい春巻き わかめスープ	牛乳、ひじき、ししゃ も、大豆、ツナ、豆腐、 わかめ、昆布	七分つき米、油、白ごま、 ごま油、里芋、きび糖、で ん粉、春巻きの皮、小麦粉	にんじん、長ねぎ、にんにく、しよ うが、たまねぎ、ほうれんそう、し いたけ	エネルギー 625kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.5g
22 ・ 木	お彼岸 サラダうどん		いかにごま焼き あんころもち	牛乳、ツナ、わかめ、昆 布、いか、あずき	生めん、ごま油、きび糖、 白ごま、もち	ホールコーン、にんじん、もやし、 きゅうり、にんにく、しょうが、長 ねぎ	エネルギー 582kcal たんぱく質 28.2g 脂質 12.3g
26 ・ 月	ごはん		豆腐のそぼろ煮 野菜の甘酢いため	牛乳、豆腐、豚肉、うす ら卵、昆布、おかかけず り	七分つき米、油、きび糖、 でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、ごぼう、にん じん、だいこん、しいたけ、長ね ぎ、小松菜、たまねぎ、もやし	エネルギー 593kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.6g
27 ・ 火	ツナとトマトの スパゲッティ		エリンギのサラダ さつまいものミルク煮	牛乳、ベーコン、ツナ、 チーズ、調理牛乳、ハ ム、生クリーム、	スパゲッティ、オリーブ 油、きび糖、さつまいも、 バター	にんにく、しょうが、セロリ、にん じん、たまねぎ、ホールトマト、パ セリ、エリンギ、キャベツ、きゅう り	エネルギー 639kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.7g
28 ・ 水	きのことうすら卵の カレー		ヘルシーサラダ くだもの(小平ぶどう)	牛乳、豚肉、うすら卵	七分つき米、油、小麦粉、 マーガリン、じゃがいも、 サラダこんにゃく、オリーブ 油、きび糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、エリンギ、えのきだけ、 マッシュルーム、ホールコーン、 きゅうり、キャベツ、もやし、小平 ぶどう	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.4g 脂質 24.2g
29 ・ 木	麦ごはん		魚とじゃがいものから揚げ 小松菜とえのきのスープ	牛乳、モウカザメ、鶏 肉、豆腐、昆布	七分つき米、押し麦、でん 粉、じゃがいも、油、きび 糖	にんじん、長ねぎ、キャベツ、小松 菜、えのきだけ	エネルギー 606kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.3g
30 ・ 金	ココアモンド トースト		オニオンスープ マセドアンサラダ	牛乳、豚肉、ハム	食パン、マーガリン、きび 糖、アーモンド、油、じゃが いも、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、は くさい、ホールコーン、小松菜、 きゅうり	エネルギー 552kcal たんぱく質 21.1g 脂質 26.2g

※食材などの都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年(3・4年生)での計算値です。
八訂の食品成分表の値を用いて算出しています。

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があります。日ごろから、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。



今月の小平産野菜

- ・かぼちゃ
- ・小松菜
- ・空心菜
- ・なし(豊水)
- ・なす
- ・たまねぎ
- ・ぶどう



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をおすすめです。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



お知らせ

最近の食料料費の高騰に対応するため、令和4年7月から令和5年3月までの給食に対し、市から学校の給食費会計に補助金が交付されることになりました。
1食あたりの補助金単価は、低学年が7.3円、中学年が7.8円、高学年が8.2円です。
今回の補助金について、保護者による手続きは不要です。
ご不明な点は、小平市教育委員会学務課給食担当(042-345-2821)にお問い合わせください。

お詫び

7月の給食、「なめこのすまし汁」で給食調理会社より返金された食材費は9月の給食の材料費の一部として使用しています。