



令和6年8・9月 さいたま市立河合小学校



9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。

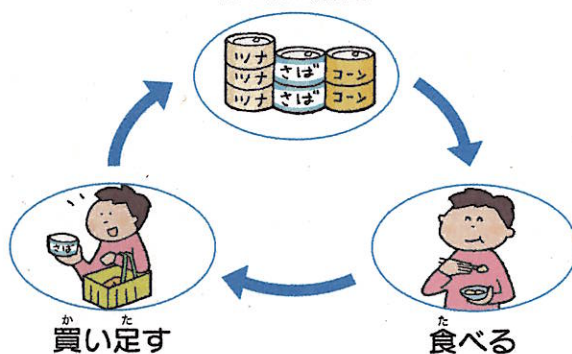
日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。この時期は災害について考えたり、備えたりしましょう。

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



河合小学校では8月30日(金)にシェイクアウト訓練、9月2日(月)に電巻による避難訓練を行います。給食では9月2日(月)にさいたま市が備蓄しているアルファ化米と災害用ビスケットを出します。災害時に食べるものを実際に食べて、災害について考え、災害に対する心構えをもってもらいたいと思います。



8月31日(土)は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の日」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷりです。大人で1日350g、小学生なら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安です。

す。毎食しっかり食べたいものですね。さて、野菜は人間が食べるために改良を重ねた植物です。ふだん食べている野菜は植物のどの部分にあたるのか、調べてみましょう。

## 食べているのはどの部分？

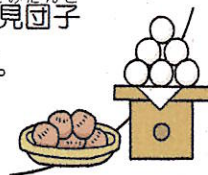
花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、細根がなく葉に近い部分は葉です。

## つきみお月見

お団子やスキを供えて月の美しさを眺めて楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月17日(火)と10月15日(火)です。ぜひ眺めてみてください。

給食では9月17日(火)にさんまのかばやき、童芋と団子の入った月見団子汁を出します。





日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
30	金	ごはん	ごまだれやきにく はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう みそ とうふ わかめ	ごめ さとう ごま あぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご にら だいこん きゅうり こまつな	648	29.9
☆ 1たちは ぼうさいのひ ☆ ぼうさいびちくひんをつかった きゅうしょく ☆								
2	月	たきこみごはん	とんじる ビスケット	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ごめ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ビスケット	しめじ にんじん だけのこ しいたけ なめこ きくらげ わらび だいこん ごぼう ねぎ こまつな	634	19.5
☺ 3ねんせい こうがいがくしゅう ☺ おべんとうを おねがいします ☺								
3	火	わかめごはん	ホキのたつたあげ ごじる なし	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ だいず みそ	ごめ ごま かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ なし	660	27.8
4	水	なすとトマトのスパゲッティ	ポテトのチーズやき ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ベーコン	めん あぶら さとう じゃがいも	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ピーマン えだまめ だいこん	615	25.7
5	木	おやこどん	こいわしいそべフライ なめだけあえ	ぎゅうにゅう たまご とりこ いわし あおりのり	ごめ さとう かたくりこ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし えのきたけ	626	27.9
6	金	ごはん	マーボー豆腐 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく みそ かいそう	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん コーン	630	26.6
9	月	ごはん	ぶたにくのオイスターソース わふうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ たまご	ごめ ごま あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	608	26.0
☺ 5ねんせい こうがいがくしゅう ☺ おべんとうを おねがいします ☺								
10	火	くろパン	しろはなまめのクリームに メルルーサのカポナータソース	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン チーズ しろはなまめ メルルーサ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ピーマン フィレンツェなす にんにく	688	28.5
11	水	カレーうどん	きびなごごまフライ かおりつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ きびなご	めん かたくりこ あぶら パンこ ごま	にんじん ねぎ ぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	611	25.9
12	木	ごはん	ひじきのつくだに じゃがいものくみそソース ごしきあえ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぶたにく みそ	ごめ さとう ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし コーン	633	23.3
13	金	キムチチャーハン	はるまき ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた こんぶ とりこ ベーコン わかめ	ごめ あぶら ごま かたくりこ はるさめ こむぎこ	はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら ねぎ ピーマン だけのこ キャベツ コーン えのきたけ チンゲンサイ	600	17.6
☺ じゅうごやです ☺ おつきみこんだて ☺								
17	火	ごはん	さんまのかばやき ゆかりあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう さんま とりこ	ごめ かたくりこ あぶら さとう さといも しらたまもち	キャベツ きゅうり しそ にんじん だいこん こまつな	681	21.7
18	水	ごはん	とうふとうすらのちゅうかに こまつなサラダ なし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご わかめ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン なし	642	24.8
☺ まいつき 19にちは しょくいくのひ ☺ インドのりょうり ☺								
19	木	ナン	チキンカレー ビーンズサラダ	のむヨーグルト とりこ チーズ きんときまめ ひよこまめ だいず	ナン じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ	654	20.8
20	金	ごはん	さばのねぎかおりづけ ごもくきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	ごめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん なめこ	664	23.7
24	火	あきのかおりごはん	あげだしとうふのやくみソース いそかあえ ぶどう	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ とうふ のり	ごめ さつまいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん しめじ しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし キャベツ ぶどう	613	20.9
25	水	タンタンメン	しゃりしゃりだいがくいも くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず くきわかめ	めん あぶら ごま かたくりこ さつまいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ もやし こまつな えのきたけ	685	26.9
26	木	あおなとえびのピラフ	サケのフレークやき トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう えび たまご さけ チーズ	ごめ あぶら バター かたくりこ コーンフレーク パンこ	たまねぎ エリンギ こまつな マッシュルーム トマト	610	30.9
27	金	ハヤシライス	ミックスサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	ごめ あぶら なまクリーム じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	635	20.7

◇献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の原材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

