

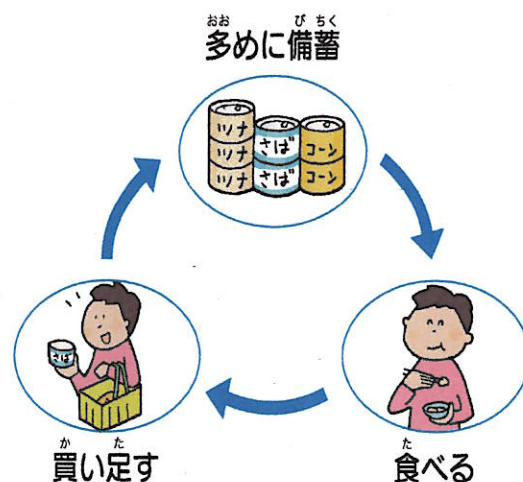


令和 7 年 8・9 月 さいたま市立河合小学校

… ぼうさい ひ ぼうさいきょういく 防災の日・防災教育 …

9月1日(月)は防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。学校では1日(月)に竜巻に対応するための避難訓練を実施します。

災害に備えて、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から多めに備蓄し、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」が提唱され、「日常備蓄」の考え方が広まっています。ぜひ、この機会にご家庭の備蓄品を確認してみてください。また、食料品には賞味期限がありますので、無駄なく回転させていきましょう。



さいたま市でも災害時に避難者へ供出する非常用食料としてアルファ化米とビスケットを備蓄しています。それらの賞味期限が切れる1年前から有効活用を図るため、防災訓練の炊き出しや防災教育の一環として学校給食として提供されています。河合小学校では毎年防災の日に合わせて、それらを給食として提供しています。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してもらいたいと思います。

かわいめし おうほ 河合飯の応募ありがとうございました！



1学期に健康委員会で「河合飯」の募集を行いました。12月13日(土)の開校記念日に向けて、河合小学校にちなんだ献立を募集しました。

夏休みに入るまでという短い応募期間でしたが、児童・先生・調理員さん合わせて115名の応募がありました。応募ありがとうございました。「わかめごはん」「カレー」「からあげ」「海藻サラダ」を献立に選んでいる人がたくさんいました。この河合飯をきっかけに給食や献立、食材等に興味・関心をもってもらえるとうれしいです。

2学期に健康委員会で選考を行います。誰の献立が選ばれるのか、楽しみにしてください。12月13日の開校記念日は土曜日で給食がありませんので、12日(金)に出る予定です。



こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

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)
29	金	やきにくチャーハン 	あげぎょうざ はるさめサラダ ガリガリくんカップソーダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ はるさめ こま	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ いら だいこん きゅうり	600	20.4
1	月	☆ 1たちは ぼうさいのひ ☆ ぼうさいびちくひんを つかった たきだししょうきのこごはん 	とんじる ほそんようビスケット	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	きゅうしょく ☆ こめ こんにゃく じゃがいも あぶら ビスケット	たけのこ しめじ きくらげ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	590	22.5
2	火	ごはん 	えびととうふのチリソース ナムル かねこさんちのなし	ぎゅうにゅう えび とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし なし	616	26.7
3	水	キムチチャーハン 	ししゃもフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ししゃも とうふ とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こま	はくさいキムチ ねぎ ビーマン たまねぎ にんじん こまつな	576	25.0
4	木	ピザドック 	ポトフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ ぶたにく わかめ	パン じゃがいも あぶら さとう こま	ビーマン かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん セロリ こまつな きゅうり コーン	577	26.4
5	金	わかめごはん 	いわしのたつたあげ そくせきづけ ごじる	ぎゅうにゅう わかめ いわし とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ こま かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	629	29.9
8	月	ごはん 	しおマーボー豆腐 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かいそう	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう こま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん きゅうり コーン	587	26.9
9	火	ごはん 	おやこに なめたけあえ ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ひじき ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こま	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	610	26.4
10	水	じごなうどん 	かれーうどんのしる きびなごこまフライ かおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ きびなご	うどん かたくりこ こま パンこ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	583	29.6
11	木	ガーリックトースト 	ホキのカボナータソース しろはなまめのクリームに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	パン マーガリン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんにく パセリ たまねぎ ビーマン フィレンツェなす にんにく にんじん しめじ グリーンピース	659	28.7
12	金	ごはん 	じゃがいものにくみそに ごしきあえ ブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	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 ブルー	598	22.5
16	火	きのこのわふうス/バググティ 	じゃがいものチーズやき たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか のり チーズ たまご	パスタ あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ビーマン たけのこ こまつな コーン	574	29.2
17	水	ごはん 	ぶたにくのしょうがやき あさづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら	しょうが かぶ かぶのは きゅうり だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	574	26.9
18	木	あおなとハムのピラフ 	さけのフレークやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム さけ チーズ ベーコン しろいんげんまめ	こめ パター マヨネーズ コーンフレーク パンこ じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな キャベツ にんじん にんにく	622	29.0
19	金	♪ まいつき 19にちは しょういくのひ ♪ おきなわけんの とくさんひんを つかった こんだて ♪ ごはん 	もすくどん あおのりポテト れいとうパイン	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく あおのり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン パイナップル	620	21.7
24	水	ホットちゅうかめん 	タンメンのしる 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 だいず くきわかめ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう こま	しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな えのきたけ にんにく	593	25.8
25	木	ナン 	チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	661	24.7
26	金	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 とりにく あぶらあげ とうふ のり	こめ くり 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	585	21.8
29	月	こまあげパン 	かにたまふう ワントンスープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	パン あぶら こま さとう かたくりこ ワンタン	たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ もやし こまつな しょうが	603	25.7
30	火	ごはん 	さばのしおやき やさしいため なめこじる	ぎゅうにゅう さば ベーコン とうふ みそ	こめ むぎ あぶら	ビーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	599	28.2

◇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、加工食品の食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。

◇今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。