

令和8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。

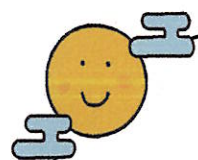
さいたま市でも災害時に避難者へ供出する非常食料としてアルファ化米やおかゆ、ビスケット等を備蓄しています。それらの賞味期限が切れる1年前から有効活用を図るため、防災訓練の炊き出しや防災教育の一環として学校給食として提供されています。河合小学校では毎年防災の日に合わせて、それらを給食として提供しています。災害時に食べるものを実際に食べて、災害について考え、災害に対する心構えをしてもらいたいと思います。



★ かわいめし おうほ 河合飯のご応募 ★

ありがとうございました

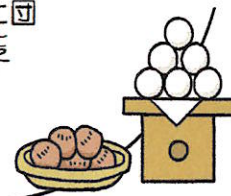
12月13日(日)の開校記念日に向けて、1学期に健康委員会で「河合飯」の募集を行いました。今年のテーマは「クリスマスの色をモチーフにした給食」です。夏休みに入るまでという短い応募期間でしたが、児童・保護者・先生・調理員さん合わせて113名の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。2学期に健康委員会で選考を行います。誰の献立が選ばれるのか、楽しみにしていてください。そして、最優秀賞に選ばれた献立は開校記念日に特別給食として登場します。12月13日(日)が開校記念日ですが、学校がお休みですので、12月11日(金)に出る予定です。



つきみ お月見

お団子やス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25日(金)と10月23日(金)です。ぜひ眺めてみてください。

給食では9月25日(金)にさんまのかばやき、里芋と団子が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)
28	金	カレーピラフ 	さけのフレークやき コーンサラダ ガリガリくんカップソーダあじ	ぎゅうにゅう とりにく あさり さけ チーズ	こめ パター あぶら さとう マヨネーズ コーンフレーク パンこ ガリガリくん	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	589	28.6
31	月	ごはん 	ブルコギ なつやさいのごまキムチじる かねこさんちのなし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごま	りんご にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ いら なす とうがん こまつな はくさい なし	596	29.9
1	火	☆ 1たちは ほうさいのひ ☆ ほうさいひちくひんを つかった ほうさいようきのごはん 	とんじる ほうさいようビスケット	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ビスケット	しめじ にんじん たけのこ 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	590	22.5
2	水	わかめごはん 	ソコダラのたつたあげ そくせきづけ ごじる	ぎゅうにゅう わかめ ソコダラ とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	623	29.7
3	木	ピザドック 	こまつなサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう フランクフルト チーズ わかめ ぶたにく	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	ピーマン こまつな きゅうり コーン かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	577	26.4
4	金	ごはん 	とうふとうすらのちゅうかに ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	595	25.8
7	月	ごはん 	きつねどん だいがくいも かおりづけ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも あぶら はちみつ ごま	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	681	24.7
8	火	あおなとハムのピラフ 	チキンのマーメレードやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン しろういげんまめ	こめ パター マーメレード 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 にんにく キャベツ にんじん	572	26.6
9	水	ごはん 	じゃがいものにくみそソース なめだけあえ 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 えのきたけ ブルーン	595	22.8
10	木	だいすいりひじきごはん 	ししゃもフライ ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず ししゃも わかめ みそ	こめ こんにやく さとう あぶら パンこ じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	572	25.1
11	金	じごなうどん 	カレーうどんのしる じゃがいものチーズやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ベーコン チーズ	うどん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり コーン	611	28.2
14	月	ハニートースト 	しろはなまめのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり だいこん	619	23.0
15	火	ごはん 	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 みそ かいそう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	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 だいこん きゅうり コーン	599	27.5
16	水	ごはん 	さばのソースに おひたし なめこじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば	こめ むぎ さとう かたくりこ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ だいこん にんじん なめこ ねぎ しょうが	610	28.6
17	木	ツナとトマトのスパゲッティ 	スパイシーポテト わかめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか ツナ チーズ わかめ	パスタ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり キャベツ コーン	591	25.6
18	金	♪ まいつき 19にちは しゃくいくのひ ♪ ひろしまけん の きょうどりより ♪ 🚗 4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 🍱 ゆかりごはん 	ひろしまあげあげちくわ ひろしましめじおし れいとうみかん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう	しそ しょうが にんじん コーン キャベツ きゅうり レモン みかん	636	23.6
24	木	ごはん 	ぶたにくのしょうがやき おかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ たまご ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが	589	28.3
25	金	🍷 じゅうごや 🍷 おつきみこんだて 🍷 ごはん 	さんまのかけばやき あさづけ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも しらたま	かぶ かぶのは きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう	677	24.8
28	月	ホットちゅうかめん 	カントンメンのしる きびなごまフライ きわわかめナムル	ぎゅうにゅう いか ぶたにく きびなご きわわかめ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ パンこ ごま さとう	しょうが キャベツ ねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ にんにく	570	29.2
29	火	ごはん 	とうふとこまつなチャンプルー ワンタンスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	こめ むぎ あぶら さとう ワンタンのかわ ごま	こまつな にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが しそ	609	28.5
30	水	あきのかおりごはん 	あげ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 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	583	21.6

◇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教諭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です。

