

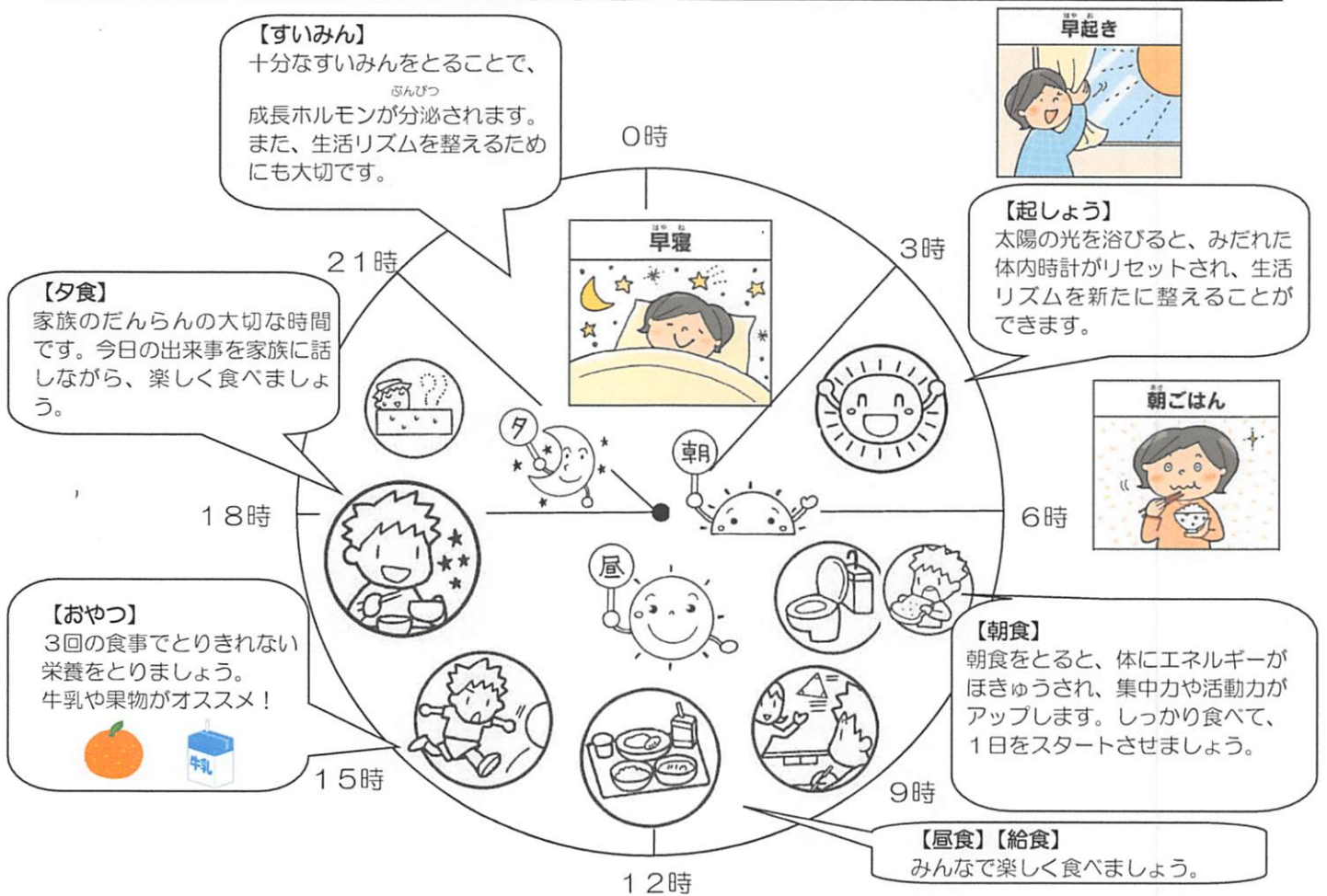
生活リズムを整えよう!

楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期は、毎日の学習だけではなく、運動会や遠足・校外学習など学校行事がたくさんありますね。毎日を元気にすごすためには、食事・勉強・運動・すいみんなどの日常生活をきそく正しくすることが大切です。夏休みでみだれてしまった『生活リズム』を見直してみませんか？

生活リズムって？



『生活リズム』とは、食事・勉強・運動・すいみんなど、毎日の日課のことです。ねる時間や起きる時間が決まっていないと整いません。これは、毎日毎日の積み重ねによって身につきます。正しい生活リズムは、心と体の健康な成長につながります。



9月1日



ローリングストックってなんだろう??

1923年9月1日、関東大しんさいが起こり、たくさんのひ害が出ました。そこで9月1日は、ぼうさい意識を高めるために「ぼうさいの日」となりました。食品は「ローリングストック」という方法で、保存期間の長いトルト食品や、缶詰、ペットボトルの水などを、毎日の生活の中で消費しながら使った分だけ買い足してさいがいにそなえる方法があります。



令和5年 9月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

| 日・曜 | こんだてめい | | のみもの | おもなざいりょうめい | | | 調味料 | えいようか | | |
|-----|---|--|------|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|------------|---------------|---------|
| | | | | 体をつくる もとなる食品 | 体のちようしを ととのえる もとなる食品 | エネルギーの もとなる食品 | | 熱量 kcal | たん 白質 g | 塩分 g |
| 1金 | | やさいたっぷりキーマカレー ミートボール(2こ) かおりづけ | | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | セリー 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ビーマン トマト キャベツ きゅうり | 米 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 | コンソメ しょうゆ ケチャップ 塩 | 662 | 23.1 | 2.7 |
| 4月 | | ピーマンにくづめフライ きゅうりのサラダ(サウザンドレッシング) ミネストラスープ | | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン | ピーマン 玉ねぎ きゅうり キャベツ ハブリカ セリー にんじん 長ねぎ | パン パン粉 油 じゃがいも マカロニ | す トマトピューレ 塩 こしょう コンソメ | 620 | 22.9 | 2.8 |
| 5火 | | いかとやさいのチヂミ にらもやしのナムル(ナムルドレッシング) ジャーチャンどうふ | | 牛乳 いか たこ ぶた肉 あつあげ | キャベツ にら もやし にんじん 玉ねぎ ビーマン たけのこ しいたけ | 米 こむぎ粉 油 さとう でん粉 ごま油 | す トウハンジャン みそ しょうゆ オイスターソース | 668 | 23.1 | 2.4 |
| 6水 | A ジューシー B にくどうふ | あじフライ あおなのサラダ (ちゅうかドレッシング) | | 牛乳 あじ ぶた肉 さつまあげ こんぶ | ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ はくさい しいたけ | パン粉 こむぎ粉 油 米 麦 さとう | す みりん しょうゆ 塩 酒 いちみどうがらし | 649 | 23.1 | 2.2 |
| | | | | | | | | 644 | 26.7 | 2.3 |
| 7木 | | スクールメロン ほうれんそうオムレツ キャロットサラダ(フレンチドレッシング) ポトフ | | 牛乳 たまご ウインナー | ほうれんそう にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ | パン じゃがいも | す コンソメ 塩 こしょう | 689 | 23.7 | 2.7 |
| 8金 | A にくどうふ B ジューシー | こまいフライ えだまめサラダ (かんきつドレッシング) | | 牛乳 こまい(魚) ぶた肉 とうふ さつまあげ こんぶ | えだまめ キャベツ にんじん はくさい 長ねぎ しいたけ | パン粉 こむぎ粉 油 米 さとう 麦 | す 酒 しょうゆ いちみどうがらし みりん 塩 | 640 | 26.1 | 2.0 |
| | | | | | | | | 645 | 22.5 | 1.9 |
| 11月 | | じごなうどん にくなんばうどん やさいかきあげ こんにやくサラダ(わふうドレッシング) | | 牛乳 ぶた肉 わかめ | にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ しゅんぎく きゅうり | じごなうどん さとう こむぎ粉 油 | 酒 塩 しょうゆ す | 665 | 22.9 | 3.4 |
| 12火 | | あじのさんがやき ごぼうサラダ(こみじおドレッシング) たべるスープ | | 牛乳 あじ ぶた肉 とうふ | 玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし こまつな | 米 パン粉 油 ごま油 | みそ しょうゆ す トウハンジャン 酒 みりん 塩 | 631 | 26.4 | 2.4 |
| 13水 | | とりにくのみそに もやしのサラダ(たまねぎドレッシング) さわにわん | | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | もやし きゅうり にんじん たけのこ ごぼう しいたけ だいこん ほうれんそう | 米 さとう | みそ しょうゆ す 塩 こしょう | 619 | 24.4 | 2.1 |
| 14木 | | ソフトフランス ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ | | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン | 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん トマト | パン 油 じゃがいも マカロニ | ケチャップ ウスターソース デミグラスソース す 塩 こしょう コンソメ | 586 | 23.5 | 3.4 |
| 15金 | A あきのかおりくりごはん なし(梨) B にくだんごとうがんの スープ | モウカザメのたつたあげ ゆかりあえ | | 牛乳 モウカザメ とり肉 ぶた肉 | キャベツ きゅうり にんじん しめじ くり なし とうがん 玉ねぎ | でん粉 油 米 麦 さつまいも パン粉 | しょうゆ 塩 酒 コンソメ | 636 | 22.9 | 1.6 |
| | | | | | | | | 596 | 24.2 | 1.7 |
| 19月 | | やさいのこまみそいため だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング) ちゅうかふうたまごスープ | | 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ たまご | にんじん もやし 長ねぎ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり | 米 油 さとう ごま でん粉 ごま油 | しょうゆ みそ コンソメ す 塩 こしょう | 608 | 24.2 | 2.7 |
| 20火 | A にくだんごとうがんの スープ B あきのかおりくりごはん なし(梨) | いかフライ カラフルサラダ (わふうドレッシング) | | 牛乳 いか とり肉 | とうもろこし きゅうり えだまめ ハブリカ なし キャベツ 玉ねぎ にんじん とうがん しめじ くり | パン粉 こむぎ粉 油 米 麦 さつまいも | す 塩 コンソメ しょうゆ 酒 | 626 | 24.8 | 1.9 |
| | | | | | | | | 666 | 23.5 | 1.8 |
| 21水 | | バターロール チキンのチーズのせ コーンサラダ(フレンチドレッシング) ポークビーンズ | | とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉 だいず | とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ | パン パン粉 じゃがいも 油 さとう | す コンソメ 塩 ケチャップ | 656 | 23.8 | 2.7 |
| 22木 | | さばのカレーたつた わふうサラダ(かんきつドレッシング) さつまじる | | 牛乳 さば わかめ とり肉 とうふ | キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ | 米 でん粉 油 さつまいも | しょうゆ カレー粉 す みそ | 658 | 25.1 | 2.3 |
| 25月 | | セサミバーズ やさいコロッケ ほうれんそうのサラダ(イタリアンドレッシング) かぼちゃとうにゅうスープ | | 牛乳 ぶた肉 豆乳 | 玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース ほうれんそう ハブリカ かぼちゃ | パン じゃがいも パン粉 こむぎ粉 油 バター ごま | す 塩 こしょう コンソメ | 627 | 22.6 | 2.6 |
| 26火 | | やきにくどん さんしよくサラダ(たまねぎドレッシング) はるさめスープ | | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ とうもろこし もやし はくさい ほうれんそう | 米 さとう 油 ごま ごま油 はるさめ | しょうゆ 酒 塩 こしょう す コチジャン こしょう | 591 | 22.6 | 2.6 |
| 27水 | | れんこんとえびのよせあげ だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング) じゃがいものそぼろに | | 牛乳 えび たら ぶた肉 | れんこん 玉ねぎ きりぼしだいこん キャベツ しいたけ にんじん | 米 パン粉 でん粉 こむぎ粉 油 じゃがいも さとう | す 酒 塩 しょうゆ | 663 | 23.1 | 2.3 |
| 28木 | | くろパン とりにくのトマトに マカロニサラダ(マヨネーズ) やさいスープ | | 牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 | キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし | パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも | 塩 トマトソース コンソメ こしょう しょうゆ | 585 | 26.6 | 2.7 |
| 29金 | | あかうおのねぎみそやき かいそうサラダ おつきみじる | | 牛乳 あかうお かいそうミックス とり肉 かまぼこ | 長ねぎ だいこん にんじん とうもろこし | 米 さとう ごま 油 白玉だんご | みそ しょうゆ す 塩 酒 うすくちしょうゆ | 625 | 22.5 | 2.5 |

★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。
★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。

へいきんえいようか 636 23.9 2.4

★給食センターで調理する混ぜご飯 などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。

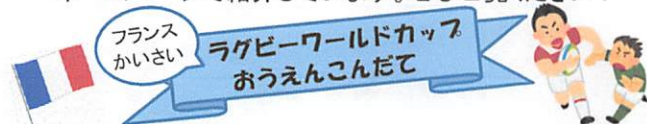
≪ A校・B校区分 ≫

A校・・・塚越小・南小・北小

B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



4年に一度かいさいされる「ラグビーワールドカップ」。
今回はフランスで9月8日から始まります。
かいさいこくのフランスにちなんで、9月7日(木)に
フランスの料理として有名な、オムレツやポトフを提供します。

