

# はくはくだより9月



令和4年9月1日  
小金井市立本町小学校  
栄養士 小林 弥生

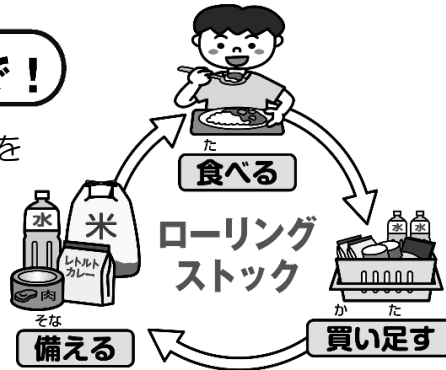
暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑い日が続いていきます。また、夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

## 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もあります。日頃から、家庭で水や食品を備蓄しておくこと、いざというときに安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す、「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものは買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



### ◆ 給食費のお知らせ ◆

次回の給食費の引き落としは、**9月20日(火)**を予定しています。金額は下記のとおりです。

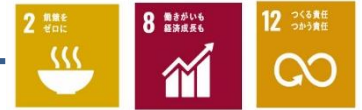
1・2年生：4,369円 3・4年生：4,726円 5・6年生：5,066円

前日までに必ず、登録しているゆうちょ銀行口座残高を御確認ください。

## 給食でSDGsに 取り組んでみよう！



### ☆あいさつで感謝の気持ちをあらわす☆



給食に限った話ではありませんが、食事の前には「いただきます。」、食事が終わる時には「ごちそうさまでした。」というあいさつをしますよね。そのあいさつには、動物の命や自然の恵みをいただく感謝の気持ちをあらわす意味があります。お米や野菜を大切に育ててくれた農家さん、食材を届けるお店、食材をおいしく調理してくれる人への敬意も込めたあいさつです。たくさんの人が関わって、今目の前においしい料理があるということに気づき、給食を食べることはSDGsにつながります。また、学校内で調理員さんに会ったら「おいしかったです！」などの気持ちを伝えることで調理員さんたちのやりがいにつながります。それもSDGsな行動です。

### ☆小金井と世界のごみ問題を考える☆



小金井市のごみ処理場は、近くの市と合同で使っています。すぐ近くにごみを処理してくれる場所がなければ、学校で再利用するかなるべくごみを出さないように努めないとなりません。では、学校で出るごみにはどんなものがあるでしょうか？実は学校で出るごみの多くは給食から出る生ごみです。野菜の皮やだしをとった残り、そしてみなさんが残した給食も含めると本町小学校では1日約50kgもの生ごみが出ます。今、世界では「食品ロス」といって、食べられる食材が大量に捨てられていることが問題となっています。給食は栄養士が児童のみなさんのすこやかな成長のために栄養バランスを考えて献立をたてています。給食はできるだけ残さずに食べてほしいというのが栄養士の願いです。

小金井市や世界の食品ロス削減のためだけではなく、自分の身体が健康に成長するためにも、食べられるものはしっかり食べて、SDGsにも貢献できるといいですね。

★来月の給食だよりでも、引き続きSDGsについて紹介します！



# 9月よてい、こんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	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	1材料 たんぱく質 脂質		
2 金	ぎゅうにゅう チキンカレー いとかんでんのごますあえ れいとうみかん	とりももにく	ぎゅうにゅう、 かんでん	こめ、おおむぎ、 じゃがいも、 ごまぎこ、 さんおんとう	なたねあぶら、 バター、ごまあぶら、 しろいりごま	にんじん にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし、 きゅうり、れいとうみかん	614 kcal 17.8 g 17.0 g
5 月	ぎゅうにゅう ココアあげぱん とりにとまめのトマトに バリバリサラダ	いんげんまめ、 れんずまめ、 とりももにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン、 グラニュー糖、 じゃがいも、 さんおんとう、 わんだんのかわ	なたねあぶら	にんじん にんにく、しょうが、 たまねぎ、 マッシュルーム、 ねぎ、きゅうり	627 kcal 23.4 g 26.1 g
6 火	ぎゅうにゅう とうふのごもくにどん じゃがいものみそしる なし	もめんとうふ、 ぶたばらにく、 あぶらあげ、 あかみそ、 しろみそ	ぎゅうにゅう、 カットわかめ	こめ、さんおんとう、 かたくりこ、 じゃがいも	なたねあぶら	にんじん、 ごまつな ぶなしめじ、えのきだけ、 ねぎ、はくさい、 しょうが、 たまねぎ、 なし	643 kcal 22.0 g 20.7 g
7 水	ぎゅうにゅう キムタクごはん いかのかりんあげ ナムル だいごんのさっぱりスープ	とりひきにく、 いか、 とりももにく	ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、 かたくりこ、 ごまぎこ、 さんおんとう	なたねあぶら、 ごまあぶら、 しろいりごま	にんじん、 ごまつな はくさいキムチ、 きざみたくあん、 しょうが、 もやし、 だいごん、 セロリー	580 kcal 24.2 g 18.3 g
8 木	ぎゅうにゅう スパイシートマトライス コーンポテト しろいんげんまめのスープ	とりひきにく、 いんげんまめ、 とりももにく	ぎゅうにゅう	こめ、ごまぎこ、 さんおんとう、 じゃがいも	バター、 なたねあぶら	さやいんげん、 トマト、 ホールトマトかん、 にんじん にんにく、しょうが、 マッシュルーム、 とうもろこし、 かぶ、 きゅうり、 セロリー	658 kcal 23.9 g 16.7 g
9 金	ぎゅうにゅう はぎごはん やしししゃも さといものピリからいた まんまるおつきさまのつきみじる	とりももにく、 きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう、 ししゃも	こめ、 はいがまい、 いたごん、 やく、 さといも、 さんおんとう、 しらたまこ	なたねあぶら	ゆかりこ、 にんじん、 さやいんげん、 かぼちゃ、 ごまつな えだまめ、 しょうが、 にんにく、 だいごん、 はくさい、 ねぎ	593 kcal 24.6 g 18.4 g
12 月	ぎゅうにゅう はっぼうめん だいがくいも	ぶたももにく、 いか、 うすらのたまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、 さつまいも、 かたくりこ、 みずあめ、 さんおんとう	なたねあぶら、 くろいりごま	にんじん、 チンゲンサイ にんにく、しょうが、 はくさい、 ねぎ、 たけのこ、 きくらげ	666 kcal 23.3 g 22.6 g
13 火	ぎゅうにゅう ゆかりごはん さばのしおこうじやき こんにやくのきんぴら とうがんのみそしる	さばきりみ、 ぶたももにく、 もめんとうふ、 あぶらあげ、 あかみそ、 しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ、 いとごん、 やく、 さんおんとう	なたねあぶら、 しろいりごま	にんじん、 さやいんげん とうがん、 ねぎ	613 kcal 27.0 g 21.7 g
14 水	ぎゅうにゅう ソフトフランス やさいたっぶりグラタン モロヘイヤとたまごのスープ	とりももにく、 たまご	ぎゅうにゅう、 ビサチーズ	ソフトフランスパン、 ごまぎこ、 マカロニ、 かたくりこ	バター、 なたねあぶら	にんじん、 かぼちゃ、 フロックリー、 パセリ、 モロヘイヤ たまねぎ、 マッシュルーム、 セロリー、 しょうが	617 kcal 26.8 g 28.1 g
15 木	ぎゅうにゅう わかめごはん あじフライ ごますあえ なめこのみそしる	あじひらき、 きぬこしとうふ、 あぶらあげ、 しろみろ、 あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ、 はいがまい、 パンこ、 なまパンこ、 ごまぎこ、 さんおんとう	なたねあぶら、 しろいりごま、 しろすりごま、 ねりごま	にんじん、 ごまつな もやし、 だいごん、 なめこ、 ねぎ	657 kcal 26.1 g 20.8 g
16 金	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー にらたまスープ	ぶたかたにく、 とりももにく、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、 かたくりこ	なたねあぶら、 ごまあぶら	にんじん、 あおピーマン、 にら きゅうり、 にんにく、 しょうが、 たまねぎ	606 kcal 23.8 g 21.4 g

日	献立名	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	1材料 たんぱく質 脂質		
20 火	ぎゅうにゅう カレーピラフホワイトソースかけ コールスローサラダ れいとうもも	とりももにく	ぎゅうにゅう、 クリーム	こめ、 ごまぎこ、 さんおんとう	なたねあぶら、 バター	にんじん、 パセリ たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 セロリー、 きゅうり、 とうもろこし、 れいとうもも	639 kcal 18.2 g 20.8 g
21 水	ぎゅうにゅう おやこどん とうふとわかめのすましじる なし	とりももにく、 たまご、 きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、 かたくりこ、 さんおんとう	なたねあぶら	いとみつな、 ごまつな たまねぎ、 ほししいだけ、 だいごん、 はくさい、 なし	613 kcal 25.2 g 17.8 g
22 木	ぎゅうにゅう もちもちげんまいごはん キムチにくじゃが きゅうりのみそしる	ぶたももにく、 あぶらあげ、 もめんとうふ、 あかみそ、 しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ、 げんまいこ、 さんおんとう、 いとごんにゃく、 さんおんとう	なたねあぶら、 しろいりごま、 ごまあぶら	にんじん、 にら たまねぎ、 はくさいキムチ、 きゅうり	614 kcal 22.2 g 16.6 g
26 月	ぎゅうにゅう なめし だいごんとなまあげのピリからに ワンタンスープ	とりももにく、 なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ、 おおむぎ、 さんおんとう、 わんだんのかわ	ごまあぶら、 しろいりごま、 なたねあぶら	ごまつな、 にんじん、 さやいんげん だいごん、 しょうが、 はくさい、 もやし、 ねぎ	609 kcal 22.0 g 9.9 g
27 火	ぎゅうにゅう にくつけうどん チーズもち ピリからだいごん	ぶたももにく、 ぶたばらにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 スライスチーズ、 やきのり	れいとううどん、 もち	なたねあぶら、 ごまあぶら	にんじん、 ごまつな しょうが、 たまねぎ、 ほししいだけ、 ねぎ、 だいごん、 きゅうり	616 kcal 24.8 g 21.8 g
28 水	ぎゅうにゅう ごもくおこわ さんまのしおやき けんちんじる	とりももにく、 あぶらあげ、 さんま、 もめんとうふ	ぎゅうにゅう	こめ、 もちごめ、 いとごんにゃく、 いたごんにゃく、 さんおんとう、 さといも	なたねあぶら、 ごまあぶら	にんじん ごぼう、 ほししいだけ、 だいごん、 ねぎ	639 kcal 26.5 g 27.9 g
29 木	ぎゅうにゅう きのことコーンのピラフ ジュリエンスープ しらたままいフルーツポンチ	とりももにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ、 おおむぎ、 しらたまだんご、 さとう	なたねあぶら、 オリーブあぶら	にんじん、 パセリ たまねぎ、 とうもろこし、 マッシュルーム、 ぶなしめじ、 エリンギ、 セロリー、 きゅうり、 みかんかん、 ももかん、 パインかん	619 kcal 17.8 g 15.1 g
30 金	ぎゅうにゅう マーボーなすどん ちんげんさいのスープ ぶどう	ぶたひきにく、 もめんとうふ、 しろみろ、 とりももにく	ぎゅうにゅう	こめ、 さんおんとう、 かたくりこ	なたねあぶら、 ごまあぶら	にら、 にんじん、 チンゲンサイ にんにく、 しょうが、 なす、 たまねぎ、 ねぎ、 ほししいだけ、 えのき、 ぶどう	655 kcal 23.5 g 23 g

\*材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。  
 \*栄養表示は中学年のもので。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。  
 \*太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。  
 \*小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

**★給食費引き落としのお知らせ★**

9月分給食費の引き落としをさせていただきます。  
 前日までに残高の御確認をお願いします。  
**引き落とし日：9月20日(火)**

1・2年生	4,369円
3・4年生	4,726円
5・6年生	5,066円

**★国から特別に分けていただいたお米★**

9月2日～9月8日の給食で使用のお米は、  
 農林水産省からいただいたお米です。  
 新型コロナウイルス感染症が流行し、飲食店や旅館・ホテルなどの  
 利用者が大幅に減ってしまったことで、農家さんが作ってくれた  
 おいしいお米は、たくさん余ってしまいます。  
 そのお米をロスしないように、国から学校へ特別に分けてくれました。  
 感謝の気持ちをもって、のこさず食べましょう。